ఆరోగ్యరహస్యము.

రెండవఫారము

(గవర్నమెంటువారి I, II, III ఫారముల ఆరోగ్య పాఠానుక్రమణిక ననుసరించి వ్రాసినది).

"లోకములన్నియుం గడియలోన జయించినవాఁడ వింద్రియా
నీకముఁ జిత్తమున్ గెలువనేరవు; నిన్ను నిబద్ధుఁజేయు నీ
భీకరశత్రు లార్వురఁ బ్రభిన్నులఁజేసినఁ బ్రాణికోటిలో
నీకువిరోధిలేఁ డొకఁడు నేర్పునఁజూడుము దానవేశ్వరా."

"సదాచారము సర్వసద్గుణ సముదాయము."

మంత్రిప్రగడ సాంబశివరావు,
బి. ఏ., ఎల్. టీ.

వాణీ ముద్రాక్షరశాల, బెజవాడ.

 1923. [వెల 0—4—

రెండవ ఫారము

విషయసూచిక —Contents.

natural and artificial–diffusion; dust storms; smoke-nuisance; location of factories, lime and brick kilns etc. Evil effects of smoking. ... ... ౨౪—౨౯.

9. రక్తము. Blood-composition; red and white corpuscles. Their functions; richness and poverty of blood; treatment; అన్నభేదిభస్మముచేయుట;. ... ౨౯—౩౧.

10. కసరతు. Physical exercise and use of లంగోటీ. లంగోటీ కట్టుకొనుట; దండెమూతీయుట; బస్కీతీయుట; Exercises for the whole body and special exercises for parts, moderation; regularity. (Refer to First-Form book for walking, running, sitting postures, etc.) ... ౩౧—౩౫.

11. స్నానము. Bathing: hot and cold water baths, effects and relative advantages; head-bath and neck bath; temperature of bath-water; time and duration; rubbing with dry or wet towel–which is better? Is drying the body with a towel necessary for health? When we should avoid a bath; water, the only cleanser of both inside and outside. ... . ౩౫—౩౭.

12. నిద్ర. Rest and sleep; what is sleep? mental activity during sleep–unconscious cerebration, posture and position during sleep, magnetic-currents in space and body. ... ... ౩౭—౪౧.

13. ఊళ్లు, ఇండ్లు, పట్టణములు, గోడ్లు: Extract from "Sukra Neethi" *re*-the above to indicate the '*modern nature*' of this very ancient book; floor, walls, verandahs; stables and out-houses–expensive nature of modern Hygiene–simple living best for health; modern civilization suited only to the rich. ... ... ౪౧—౪౫.

14. పరిశుద్ధకారులు.

Disinfectants–water, heat and light; curative nature of the seven spectral colours; ultra-violet rays; other rays in sun-light; sun, the greatest heaven-appointed doctor; lime, boric acid, phenile, carbolic acid, potassium permanganate, etc. uses. ... ౪౫—౫౧.

 కావలసినప్పుడెల్ల మొదటిఫారము పుస్తకము దగ్గర వలెను·

PREFACE.

This is the *Second Form* Hygiene Re written according to the syllabus.

The First Form book must be the con: companion of the student in reading this, as principles are based on those propounded in former.

I request all teachers to go through t books and give them the encouragement deserve.

Guntur,
20-6-23.

M. SAMBASIVA I



ఆరోగ్యరహస్యము.

రెండవ భాగము.

1. ఆరోగ్యము, అనారోగ్యము.

మొదటి భాగము పుస్తకమునందు ఆరోగ్యము, అనారోగ్యము అనునవి ఎట్టివో, ఎట్లు గల్గుచున్నవో, ఆరోగ్యమును నిలబెట్టుకొని, అనారోగ్యమును పోగొట్టుకొనుట యెట్లో నేర్చికొని యుంటిమి. "జాతస్యమరణం ధ్రువం" పుట్టినదెల్ల చావవలసినదే. ఇది ప్రకృతి ధర్మము. అయినప్పటికిని మరణ మనునది కొంత వయస్సుచెల్లి, వృద్ధాప్యము వచ్చిన తరువాత గల్గుట సహజముగాని, నడి వయస్సునందు గాని, బాల్యమునందుగాని గల్గుట అసహజము. మనుజునకు నూరు సంవత్సరములు ఆయుర్దాయమని చెప్పుదురు. అనారోగ్య జీవనము వలన మనదేశమునందు ఆయుర్దాయము 40 వత్సరములకే దిగిపోయినది. అన్ని నాగరిక దేశములందును ఇట్లే దిగి పోవుచున్నది. అప్రాకృత జీవనమే ఇందులకు కారణము. కాయపుష్టి అనగా దేహదార్ఢ్యము లేక ప్రాణశక్తి గలవారు

చిరంజీవు లగుచుండి చదివి యున్నాము. అట్టివారికి రోగ ములు తరుచు రావు. వచ్చినను వారు సులభముగా నిగ్ర హించి ఆరోగ్యమును బడయుదురు. అట్టివారికి మరణము. వృద్ధాప్యమున ఏవిధమైన బాధయు లేకుండ, మాసిన చొక్కా దీసివేసి ఉదికిన దుస్తును ధరించినంత సులభముగా గల్గును. అట్టిది స్వాభావికమరణము.

అస్వాభావికముగాకూడ హఠాత్తుగాసంభవించు కొన్ని గండములవలనను, దార్ఢ్యము లేకపోవుటవలన కొన్ని రోగములను తట్టుకొన లేకపోవుటవలననుకూడచావుగలుగ వచ్చును. నూటికి తొంబది తొమ్మిది మరణములిట్టివే. ఇవి మనము అస్వాభా విక జీవనము జరుపుటవలనను, ప్రాకృతనియమములను ఆరో గ్యసూత్రములను అనుసరించకపోవుట చేతను, ఔషధము లను పేరుపెట్టి విషవస్తువులను మ్రింగుట వలనను, ఆరోగ్యము నకు అవసరముగాని ఊరగాయలు, టీ, కాఫీ, చుట్ట,సిగరెట్టు మొదలైన ఉద్రేకపదార్థముల ఉపయోగమువలనను; కోపము అసూయత, అసహనము మొదలగు దుర్గుణముల వలన మనస్సు అనారోగ్యమై, తద్వారా శరీరారోగ్యము చెడుట వలనను గల్గుచున్నవి. ఇట్టి అనారోగ్యమునకు మనమే బాధ్యులము.

కొన్ని రోగములు మనకు పిత్రీయముగా వచ్చును. అట్టివానికి మన తల్లితండ్రులే బాధ్యులు. అట్టి రోగములు గలవారు వివాహము జేసికొని, బిడ్డలను గనుట చాలతప్పు. పెద్దవారి పాపములు వారిబిడ్డలనుకూడ కట్టికుడుపు నను లోకోక్తికి కర్థమిదే. జాత్యంధులు, పుట్టుచెవిటివారు, మూక

రోగులు, కుష్ఠురోగముకలవారు ఇట్టివారిని వంశపారంపర్యపు హక్కునుండి తొలగించి, వారిద్వారా వంశాభివృద్ధి గలుగకుండ జేయవలయునని శాస్త్రము చెప్పుచున్నది. అట్టివారి వలన జాతి నశించును.

ఈరెండు కారణములుగాక కొన్నిగండములు గల్గుట వలన ఆకస్మికముగా ప్రాణము పోవచ్చును.ఎంతజాగ్రతపడినను అట్టివి సంభవింపవచ్చును. వీనికి బాధ్యులెవరో జెప్పజాలము. కాబట్టి దేవుడని, అదృష్టమని, పూర్వజన్మకర్మయని సమాధానము జెప్పుకొనవలసియున్నది.

మరణవేదన, మరణభయము:— మరణమనిన అందరకు భయమే. ఇది యెందులకో తెలియదు. కొందరు మరణసమయమందు అమితబాధ గల్గుననియు, అది దుస్సహమనియు జెప్పుదురు. ఇది నిజము గాదు. గతయుద్ధమునందు ఆకస్మిక మరణమునకు లోనైనవారు తమమరణావస్థయందలి మనోస్థితిని వర్ణించి లిఖించియున్నారు. వారు అట్టివేదన ఏమియు నుండదనియు, అదిగాక చాల సంతోషముగా నుండుననియుకూడ వివరించిరి. కాబట్టి మరణమువలన గల్గు భయము, నిజముగా మరణమువలనగాక దానివలన గల్గు తదనంతర ఫలితములనుగూర్చి తలచుచు తలపోయుచుండుట వలన మనస్సునకు పిరికితనము జనించుటచేతనే గల్గుచున్నదని నమ్మవచ్చును. ధైర్యవంతునకు మరణభయముండదు. కాబట్టి మరణమనిన నెవ్వరును భయపడ నవసరములేదు. మరణము కల్గుటకు ముందే స్పృహ తప్పిపోవును. కాబట్టి నిజముగా మరణవేదన ఏదైన నున్నదనుకొనినను, రోగికి

అది ఎంతమాత్రమును తెలియదు. ఎవ్వరును మరణమును గురించి చెప్పుకొను మూఢాభిప్రాయములను నమ్మక, ధైర్యముతోనే జీవనము గడపవలెను. ఈ విషయముగూడ ఆరోగ్యముగా నుండుటకు అవసరమే గాన ఇక్కడ వ్రాయదగినది. చింత, చీకు లేనివానికే ఆరోగ్యము నుండు.

ఆరోగ్యవిధులు.

1. కాలవిరేచనము, ప్రాతఃస్నానము, పరిశుద్ధమనస్సు.

2. సరియైన ఆహారము, గాలి, నీరు.

3. గాఢనిద్ర.

ఇవి ఎట్టివిగా నుండవలెనో, ఎట్లు ఆచరించవలెనో చేర్చికొనియున్నాము. ఇవన్నియు నలవాటుపడుట యనగా సదాచార సంపన్నులమగుటయే. సదాచారమే ఆరోగ్యమునకు మూలము.

నిర్మలమైన జీవనముచేయువారికే జ్ఞానము ఎక్కువగా నుండును. Plain Living and High Thinking, నిర్మలజీవనమే నిశ్చలభావమునకు మార్గము అను సంగతిని మరువవలదు.

ఆరోగ్యవిధులలో అంతశ్శత్రువులనుగూర్చి మరువవద్దు. ప్రహ్లాదుడు తండ్రినిగూర్చి చెప్పిన పద్యమును జ్ఞప్తియందుంచుకొనుము.

ఉ॥ లోకము లన్నియున్ గడియలోన
జయించిన వాఁడ; వింద్రియా

ఏకముఁ జిత్తమున్ గెలువనేరవు; నిన్ను
నిబద్ధుఁ జేయు నీ
లోకరశత్రు లార్వురఁ బ్రభిన్నుల జేసినఁ
బ్రాణికోటిలో
ఏకు విరోధి లేఁడొకఁడు నేర్పునఁ జూడుము
దానవేశ్వరా!

కాబట్టి మనోనిగ్రహము ఎంతముఖ్యమైనదో జూడుడు.

---

2. మనము తినువస్తువులలో నేమిగలదు?

మనము సాధారణముగా తినునట్టి అన్నము, పప్పుదినుసులు, కాయధాన్యములు, కాయగూరలు, దుంపలు, నెయ్యి, పాలు, పెరుగు మొదలగుపదార్థము లన్నిటిలో ముఖ్యముగా మూడు విధములైన ఆహారములు గలవు. 1. పిండిపదార్థము; 2. మాంసకృత్తు; 3. క్రొవ్వు.

1. పిండిపదార్థము:—ఇది నోటిలోని ఉమ్మినీటివలన జీర్ణమై రక్తముచే గ్రహింపబడును. ఉమ్మినీటిలో కలిసి ఒక విధమైన పంచదారగామారును. పంచదారరూపముననే శరీరమందు వ్యాపించును. అందుచేతనే పదార్థములు నమలిన కొలది రుచిహెచ్చును.

2. మాంసకృత్తులు :—వీనిని తయారుచేయు శక్తి వృక్షములకు మాత్రమే గలదు. ఇవి శరీరమునకు పుష్టిని గలుగజేయును. ఇవి మనము తిను పప్పులు, దుంపలు, కాయగూరలు మొదలైన వానియందు కొద్దిగనో, గొప్పగనో

ఉండును. ఇవి శరీరములో జొచ్చి కడుపులోని ద్రవములతో బాగుగా కలిసి కొన్ని జీవరసములుగా మారును. ఈ రసములు రక్తముచే గ్రహింపబడును. ఇవియే శరీరములోని కండరములకు బలమునిచ్చు వస్తువులు. శరీరసాధకము చేయువారును, బాలురును వీనిని బాగుగా తినవలయును గోధుమలు, మినుపపప్పు, బంగాళాదుంప, మాంసము మొదలైనవానియందు మాంసకృత్తు విశేషముగాగలదు.

౨. క్రొవ్వు:—ఇది పాలు, మీగడ, నెయ్యి, చమురులు మొదలైన వానియందు విశేషముగాను, ఇతరవస్తువులయందు స్వల్పముగాను ఉండును. ఇది కాలేయమునుండి వచ్చు పైత్యరసముతో కలిసి జీర్ణమై రక్తములోనికి పోవును. బలిసిన శరీరముగలవారిలో క్రొవ్వు విశేషముగా ఉండును. క్రొవ్వు బాగుగాగలవారి శరీరములు నున్నగా నవనవలాడుచుండును. అట్టి వారికి కొన్నిరోజులు భోజనము లేకపోయిన నవనవలాడుట తగ్గి శరీరము కృశించును. దీనినిబట్టి భోజనము లేనప్పుడు శరీరములోప క్రొవ్వు ఆహారమగునని తెలియుచున్నది. ఇది క్రొవ్వుయొక్క ఒకఉపయోగము. క్రొవ్వు శరీరమునందు బాగుగాగలవారికి చలి విశేషముగా వేయదు. అనగా క్రొవ్వు శరీరములోని వేడిని పైకిని, బయటిచలిని లోపలికిని రాకుండచేయును. క్రొవ్వు శరీరములోని ఉష్ణమును కాపాడుట దాని రెండవ ఉపయోగము. క్రొవ్వుగలవారి శరీరమునందలి చర్మము మిక్కిలి దళసరిగానుండి వారికి సాధారణమైన దెబ్బ తాకకుండ జేయును. కాని శరీరములో క్రొవ్వు విశేషముగానున్నయెడల శరీరము అనవసరముగా

బరువెక్కి నడచుటకును పనిచేయుటకును శ్రమగానుండును. కాబట్టి మితముగా క్రొవ్వుండుట మంచిదైనను విశేషముగా నుండుట మాత్రము అనారోగ్యమని చెప్పవచ్చును. మితముగా నున్నప్పుడే శరీరము జిగికలిగి అందముగానుండును. లేనియెడల చర్మము దళమై కండలుగా వ్రేలాడి అసహ్యముగా నుండును.

కాబట్టి మనము భుజించు పదార్థములలో:—

1. పిండిపదార్థములు: ఇవి నోటిలోని ఉమ్మినీటిలో జీర్ణమగును.
2. మాంసకృత్తులు: ఇవి కడుపులోని జఠరరసములోను, ప్రేగులలోను జీర్ణమగును.
3. క్రొవ్వుపదార్థములు: ఇవి కాలేయమునుండివచ్చు పైత్యరసములో జీర్ణమగును.

క్రొవ్వువలన శరీరమునకు గల లాభములు:—

i. ఆహారములేని సమయములయందు ఆహారముగానుండుట.
ii. శరీరమునందలి ఉష్ణమును కాపాడి చలిని జొరకుండ జేయుట.
iii. శరీరమును నున్నగాను మెత్తగాను అందముగాను చేసి సాధారణమైన దెబ్బ లక్ష్యములేకుండునట్లు చేయుట. ఇవి లాభములు.

క్రొవ్వు విశేషముగా నుండినయెడల శరీరము బరువెక్కి శ్రమనిచ్చు లాభములు లేవు. మితముగానుండుట మంచిది.

---

3. మనము ఎట్టి ఆహారము భుజింపవలెను ?

మనమిందివరకు ఆహారమునందలి ముఖ్యభాగములను, అవి జీర్ణమగు విధమును గూర్చి నేర్చుకొంటిమి. ఈ పాఠమునందు ఏవస్తువులను దినవలెనో, ఎట్టివానిని దినగూడదో తెలిసికొందము. ఆహారమునందలి ముఖ్యభాగములు అయిదు :—

1 పిండిపదార్థములు. 2 మాంసకృత్తు. 3 క్రొవ్వు. ఇవిగాక 4 నీరు. 5 ఉప్పులు. ఇవికూడ మన ఆరోగ్యమునకు అవసరమని తెలిసికొంటిమి. కాబట్టి మన ఆహారమునందు ఇవి అన్నియు కలిసియుండవలెను. కొన్ని యుండి, కొన్ని లోపించిన కండరములు బలిసి. ఎముకలు బలహీనము చెందిన ఎట్లుండునో అట్లుండును. శరీరసౌష్ఠవముకొరకు ఇవన్నియుకలిసిన "మిశ్రమాహారము" అవసరము.

వరియన్నము:—మన రాజధానిలో ముఖ్యముగా బస్తీల యందును, జిల్లా ఊళ్లయందును "వరిఅన్నము" తినుట ఆచారమైనది. వరిబియ్యమునందు పిండిపదార్థము విశేషముగను, తక్కినవస్వల్పముగనుగలవు. వానిని మరలలోనలిపి బాగుగా ఆరగ దంచుటవలన, ఆస్వల్పమయిన ఇతరపదార్థములుకూడ తవుడుతోపోయి పిండిపదార్థమే నిలుచుచున్నది. అందువలన బియ్యపుఅన్నముయొక్క రుచితగ్గిపోయి, ఇతరఆదరువులు లేక అట్టి అన్నమును తినుట కష్టమగును. పిండిపదార్థము విశేషముగా తిన్నయెడల శరీరములో పంచదార ఎక్కువై అతిమూత్రవ్యాధి మొదలయినవిపుట్టును. చేతితోదంపినబియ్యమునందు తవుడు అంతగాపోదు. పోటు తక్కువవేయుట మంచిది. తరువాత బియ్యమును కడిగి గంజివార్చినప్పుడు ఆ తవుడు మరికొంతపోవును. ఈ అన్నిటివలనను బియ్యమునందలి మాంసకృత్తులు పూర్తిగాపోవుచున్నవి. కాబట్టి వరియన్నము తినువారు చేతితోదంపినబియ్యమును, బాగుగాపోటు వేయించక, విశేషముగా గంజివార్చక, తినుట చాల శ్రేష్ఠము.

కాయధాన్యములు:—జొన్న, సజ్జ, వరిగ, ఆళ్ళు మొదలైనవి కాయధాన్యములు. వీనియందు పిండిపదార్థముతో పాటుగ మాంసకృత్తుకూడ కొంతగలదు. వీనిఅన్నము రుచిగా నుండి, ఇతర ఆదరువులు అంతగా అపేక్షించక యుండును. వీనిని తినువారు ఇతరవస్తువుల అవసరము అంతగా లేకయే దార్ఢ్యముగానుందురు. వరిఅన్నమును తినువారుకూడ కొద్దిగా వీనినిగూడా తినుచుండుట మంచిది.

పప్పుదినుసులు:—కంది, మినుము, సెనగ, అనప, చిక్కుడు, బటానీ పప్పులయందు మాంసకృత్తుగలదు. ఇవి శరీరమునకు బలముకలిగించును; రుచిగానుండును. విశేషముగా తినిన అజీర్ణముచేయును. అందువలన అన్నముతో కలుపుకొని గాని, లేక ఇతరవిధముల ఆదరువుగా జేసికొనిగాని తినవలెను. ప్రత్యేకముగా వీనిని తినగూడదు.

గోధుమలు:—వీనియందుగూడ పిండిపదార్థము చాల గలదు; కాని వరియందుకంటె తక్కువగలదు. ఇవి శరీరమునకు బలమునిచ్చును. గోధుమలు అన్నముగాను, పిండిగాను అనేకవిధముల నుపయోగింతురు.

పాలు:—ఆవుపాలయందు మనశరీరమునకు కావలసిన అన్నివస్తువులును కావలసినపాళ్ళయందున్నవి. ఇదియొక్కటి శ్రేష్ఠమైన 'మిశ్రాహారము' అని చెప్పవచ్చును. పాలయందు విశేషముగా నీరుగలదు. అందుండు పిండిపదార్థము పంచదారగానే యుండుటచే త్రాగినంతనే త్వరగాజీర్ణమగును. అందువలన పిల్లలకును, రోగులకును మంచిఆహారము. వెన్నకాచినప్పుడు గిన్నెఅడుగున నిలుచు "గోకు" లేక "గోదారి" పాల

యందుగల 'ధాతుపదార్థము' (Mineral matter) అనగా "ఉప్పులు". బఱ్ఱెపాలయందు ఆవుపాలయందుకంటె మాంసకృత్తు ఎక్కువగాగలదు. అందుచేత నవి త్వరగా జీర్ణముకావు. పిల్లలకు, రోగులకు మంచిదికాదు. ఆవులు ఆరోగ్యమైనవి కానియెడల వానిపాలయందు రోగబీజములుండును. అట్టి పాలను కాచియే పుచ్చుకొనవలయును. కాచునప్పుడు ఒక్కపొంగు వచ్చినవెంటనే దింపవలెను. ఎక్కువగా మసల నిచ్చిన అజీర్ణగుణమేర్పడును.

నెయ్యి, నూనె:—నెయ్యి పాలయందలి క్రొవ్వుపదార్థము. మన ముపయోగించు నూనెలయందుకూడ క్రొవ్వుగలదు. నెయ్యితప్ప మన ముపయోగించు అన్నిచమురులును సాధారణముగా వృక్షసంబంధములే. నెయ్యి జంతుసంబంధమైనను దాని అవసరమునుబట్టి అందరును అభ్యంతరములేక ఉపయోగించుచున్నారు.

దుంపలు:—కంద, పెండలము, బంగాళాదుంప, మోహానం మొదలైనవానియందు పిండి, మాంసకృత్తుకూడ నుండును.

కాయగూరలు, పండ్లు:—వీనియందుఆహారపదార్థము విశేషముగా లేకపోయినను, వానియందుగల ఉప్పులవలన అవి అన్నములో మంచిరుచికరమైన ఆదరువులగును. ఇదిగాక వానియందుగల 'ఉప్పులు' రక్తమును శుభ్రము చేయును. ఇదే వీనిముఖ్య ఉపయోగము అంతేగాక వీనియందు విసర్జనీయమగు పదార్థము విశేషముగానుండుటచే జీర్ణకోశమునకు తగిన పనిని కల్పించి సుఖవిరేచనకారణమగును. అందువలన కాయ

గూరలు పండ్లు తినువారికి రోగములు తఱచురావు. ఔషధసేవ అనవసరము.

---

4. ఆహారము : రెండవభాగము.

పైపాఠమునందు వివిధమైన ఆహారవస్తువుల తారతమ్యోపయోగములను గూర్చి తెలిసికొంటిమి. వీటి అన్నిటికంటెను ముఖ్యమైన "నీటిని" గూర్చి ఇప్పుడు నేర్చుకొనవలెను. మనము తిను ప్రతిపదార్థము జీర్ణమగుటకు నీరు అవసరము. శరీరములోని ప్రతివ్యాపారమునకును నీరు అవసరమని చెప్పిన అతిశయోక్తిగాదు.

అదిగాక మనము తినువస్తువులను ఉడకబెట్టుటకు నీరు కావలయును. ఉడకబెట్టుటవలన నీరు ఆవస్తువులలో చొచ్చి, వానిని పచనము చేసి త్వరగా జీర్ణమగునట్లు చేయును. అంతేగాక ఉడుకుటవలన ఆహారవస్తువులలోని సూక్ష్మజీవులు చచ్చిపోయి శరీరమునకు హానిచేయకుండును.

త్రాగెడునీరు:—ఇది యెప్పుడును స్వచ్ఛముగా రుచిలేక యుండవలెను. ఇది యెంత తేలికగానున్న అంతమంచిది. బరువుగాను, రంగుగాను, ఉన్న నీరు ఎప్పుడును మంచిదిగాదు. లోతు బావులయందలి నీరును, నదీప్రవాహమునందలి నీరును మంచిది. లోతులేని నూతులయందలియు, నిలువయుండు చెరువులయందలియు, నీరుమంచిదికాదు. అట్టిచోట్ల నీటిని బాగుగా వడపోసిగాని లేక ఎసరువచ్చునట్లు కాచి చల్లార్చిగాని త్రాగవలెను. నీరు చాల త్రాగుట మంచిది.

మనకు దాహాము వేసినప్పుడు నీటినితప్ప ఇతరము లను త్రాగుట అనారోగ్యకరము. దప్పిదీర్చుకొనుటకు సర్వ ప్రాణికోటికిని "జలమును" భగవంతుడు ప్రసాదించియు న్నాడు. అదిగాక సోడా, కాఫీ, తేయాకు మొదలగువానిని త్రాగుట అనారోగ్యకరము. అవి మంచివని కొందరు చెప్పినను ఈరోజులలో నీళ్లకంటె సోడా, కాఫీ, మొదలయినవి సులభ ముగాలభ్యమయినను, వానిని విషతుల్యములుగా జూచి విడిచి పెట్టుట మంచిది. విద్యార్థులు ఎంతమాత్రమును వానిని దరికి రానీయకూడదు. మనదేశములో సర్వవిధములయిన ఫలరాజ ములు దొరకునప్పుడు అట్టివానికొరకపేక్షించుట స్వచ్ఛమైన తల్లిపాలను తల్లిపాలతో సమానమైన ఆవుపాలను విడిచిపెట్టి 'డబ్బాపాలు' త్రాగుటవంటిదే. ఇది అస్వాభావికము. మన నారికేళజలముతో ఏసోడాసరిపోవును? మనమామిడి, బత్తాయి నారింజఫలరసంబులతో ఏలెమనేడు తులతూగును? అవన్నియు స్వభావసిద్ధమైన ఫలవృక్షములు పెరుగని శీతల దేశములలో కావలసినవిగాని, మన దేశమునందు ఆదరింపదగినవి కావు. వానిని ఆదరించుట మనజన్మభూమిని నిరసించుటయే.

మజ్జిగ:—పాలను నిలువయుంచిన లేక తోడుబెట్టిన కొన్నిగంటలకు తోడుకొని పెరుగగును. పెరుగులో నీరుపోసి గిలకొట్టిన వెన్న వేరై మజ్జిగయేర్పడును. పెరుగునుగాని, మజ్జి గనుగాని నిలువయుంచిన పులుపెక్కును. ఈపులుపు అందు కొన్నిసూక్ష్మజీవులు పెరుగుటచే కలుగుచున్నది. ఈసూక్ష్మ జీవులు జీర్ణకోశమునకు చాల నుపకారము చేయును. అయితే బొత్తిగా పులిసిన మజ్జిగ అంత మంచిదికాదు. అపుడు చేసిన

కమ్మని మజ్జిగ చాల రుచికరముగాను, ఆహారము జీర్ణింప జేయునదిగాను, దాహమునుపోగొట్టునదిగానుఉండును. సోడా నీళ్ళ కంటె కడుపునకు చాలమేలుచేయును. అందు వలననే దీనిని భోజనమునందు ఆఖరుభాగముగా మన వారేర్పాటు జేసిరి.

1 నిర్మలోదకముకంటె పానీయార్హమగు నది మరొకటిలేదు.

2. సోడా, కాఫీ, తేనీళ్ళు మొదలయిన వన్నియు దురభ్యాసములను అలవరచుటతప్ప, శరీరారోగ్యమును వృద్ధిపఱుపనేరవు. ఇదిగాక రోగకారణములు.

3 కొబ్బరికాయలోని నీరును, పండ్లును దాహమునుతీర్చి శరీరమునకు మేలు చేయును. కమ్మని మజ్జిగకూడ నిట్టిదే.

---

౫. ఆహారమును తయారుచేయుట.

వంట:—మనము తిను ఆహారవస్తువులను తినుటకును, త్వరగాజీర్ణమగుటకును యోగ్యములుగా మార్చునట్టి క్రియకే వంట యనిపేరు. అయితే మనము సరిగా తెలుసుకొనలేక "వంట" చేసి కొన్నివస్తువులను అజీర్ణకారులుగాను, అనారోగ్యకరములుగాను, మార్చి వేయుచున్నాము. మనము కేవలము రుచికొరకే పదార్థములను తయారుజేసి రోగములను కొని తెచ్చుకొనుచున్నాము. కాబట్టి కొన్ని నియమములను ఇక్కడ వివరించుచున్నాను.

1. లోహపు గిన్నెలతో వంట చేయుటకంటె కుండలలోను, రాతి చిప్పలతోను, వంట చేయుట చాల ఆరోగ్య

ప్రదము. మంటి పాత్రలతో వండుకొను బీదల ఆరోగ్యము నకు కుండ అన్నమువలని లాభము పే ముఖ్యకారణములు.

2. తొందరగా పెద్దమంట జేసి నిమిషములో వంట చేయుటకంటె సన్ననిసెగను నెమ్మదిగా వంటజేసిన, ఆహార మునకు ఆరోగ్యగుణ మేర్పడును. కిరసనాయిలు పొయ్యిల మీద వంటచేయుట అనారోగ్యకరము. బొగ్గులపొయ్యిగాని, కట్టెలపొయ్యిగాని మంచిది. కట్టెలు పొగపారక ఎండువిగా నుండవలెను.

3. ఏవస్తువునైనను నీటితో ఉడికించుటయే మంచిది. వీలైనప్పుడు ఆవిరిమీద నుడికించుట మిక్కిలి శ్రేష్ఠము. ఉడికిన వస్తువులలోని నీటిని వార్చివేయుటకంటె వానిలోనే ఇగిరించుట మంచిది. అత్తెసరు అన్నము, నీరువార్చని కూరలు బలకరములు; ఆరోగ్యకరములు.

4. చమురుతో వేయించుటవలనను, మాడువరకు ఉడికించుటవలనను వస్తువులు అజీర్ణకారులగును. వేపుడు కూరలును, తాలింపు మసాలాకూరలును రుచ్యములుగా నున్నను ఆరోగ్యకరములుగావు. కాబట్టి వానిని సాధ్యమగు నంతవరకు తినకుండుటయే మంచిది. చమురుపిండివంటల కంటె ఆవిరిమీదను, గాలిమీదను, పెనముమీదను, నిప్పుమీదను ఉడికినవి క్రమముగా ఆరోగ్యకరములు.

5. చింతపండు పచ్చిదిగాని, ఉడికినదిగాని అంత మంచిదిగాదు. దానికిబదులు పచ్చిచింతకాయలోని పులుసు ఉపయోగించుట శ్రేయము. నిమ్మపండురసము శరీరమునకు ప్రాణప్రదమని చెప్పవచ్చును. కాబట్టి అన్ని ఆహార వస్తువుల

యందును నిమ్మపండురసము నుపయోగించుటవలన ఆరోగ్యము వృద్ధియగును. నిమ్మరసమునందు జీవశక్తిని వృద్ధిపరచు ముఖ్యవస్తువు కలదని శాస్త్రజ్ఞులు కనిపెట్టినారు.

౬. నిలువచేసిన పదార్థములు:— చల్దియన్నము, మొదలైనవి; ఊరుగాయలు, పచ్చళ్లు, పులిసినమజ్జిగ, పులిసిన రొట్టెలు అన్నియు అనారోగ్యకరములే. ఏపూటకాపూట తయారుచేసికొని వెంటనే భుజించుటయే మంచిది.

7. కారము, మిరియము, ఉల్లిపాయలు మొదలగు ఉద్రేకవస్తువులు తినుట మంచిదికాదు. కాబట్టి వానిని ఎంత తగ్గించిన అంత ఆరోగ్యకరము.

8. బాగాపండిన పండ్లను భోజనమునందలి ముఖ్య భాగముగా నెంచవలెను. పండ్లన్నిటిలో నారింజపండువంటి రసముగలపండ్లు చాలశ్రేష్ఠములు. పండని పండ్లుగాని, మిగల పండినవిగాని అనారోగ్యకరములు. అన్నిరకముల పండ్లను ఋతువునను సరించి తినుచుండుట మంచిది. కొబ్బరికాయలోని నీరును, దానిముక్కలను చితుకకొట్టి తీసినపాలును చాల ఆరోగ్య ప్రదము. భోజనానంతరము పండ్లను తినిన, పండ్లయందుంటి కొనిన భోజనపదార్థము లోనికి జారిపోవును. అది పండ్లసందు లలోనిలిచి యుండిన కుళ్లి హానికరమగును.

ప్రాణమునిలుపుకొనుటకే భోజనము వేర్పడినదిగాని, భోజనముచేయుటకే మనము పుట్టలేదని గ్రహించి, పైనియమముల ననుసరించి సాత్విక భోజనమే చేయవలయును. ఇట్టి భోజనమే జ్ఞానులకు కావలసినది. తక్కినదంతయు రాజసికము, తామసికము అనిపించుకొనును. మనముచేయు భోజనమును

బట్టియే మన గుణము లేర్పడును. మనగుణములను బట్టియే మనబిడ్డల గుణములేర్పడును.

---

6. మురికినీరు.

మంచినీటిని సంపాదించుట ఆరోగ్యమునకు ఎంత ముఖ్యమో, మురికినీటికి నిలుచుటకు ఆస్కారములేకుండ జేసి దూరముగా పంపివేయుట అంతకంటె నెక్కువ ముఖ్యము. మురికినీరు ఎక్కడను కూడియుండుటకు వీలులేనట్లుగా ఇండ్లు, దొడ్లు, వీధులు, ఊరు నిర్మింపబడవలెను. ఇవన్నియు చుట్టు ప్రక్కల ప్రదేశములకంటె ఎత్తుగానుండవలెను. దొడ్డికంటె ఇల్లు, వీధికంటె దొడ్డి, పొలములకంటె ఊరు ఎత్తుగానుండవలెను. వీధులు ఏటవాలుగానుండి, వానినుండి నీరు క్రమముగా ఊరిబయటికి జారిపోవు నట్లుండవలెను. మనపూర్వులు ఎప్పుడును నీటివాలు జూచుకొనియే ఊరిలోని వీధులను నిర్మించెడివారు. అందువలన వీధులు నిలువుగా తీర్చినట్లు లేకపోయినను, ప్రకృతి నిర్మాణము ననుసరించియే వీధులు తీరియుండెడివి. మురికినీటి కాలువలు, తూములు మొదలైనవి నిర్మించుకొనుటకు శక్తిలేని యూళ్లలో నీటివాలు ననుసరించియే వీధులను, ఇండ్లను ఏర్పడుట శ్రేయము. ఈవిషయమును పురనిర్మాణ ప్రముఖుడగు "గెడ్డిసు" దొరగారు కనిపెట్టి మన పూర్వుల పట్టణనిర్మాణ కౌశల్యమును పొగడియున్నాడు.

ఇప్పటి పట్టణములు అట్లు కట్టబడక పోవుటచే మురికి నీరంతయు వీధులలోని మురికి కాలువలలోనికి ప్రవహించి అక్కడనుండి ఊరుబయటికి తీసికొని పోబడుచున్నది.

పెద్దదొడ్లుగలవారు దొడ్లలో చెట్లనుపెంచి వాటి కీనీటిని
బెట్టుట చాలమంచిది. చెట్లలో అరటిచెట్టునకు, నిమ్మ దబ్బ
చెట్లకు, కొబ్బరిచెట్టునకు నీరు విశేషముగా కావలెను. కాబట్టి
ఈచెట్లను దొడ్లలోబెంచిన ఎంతనీటినైనను అవి ఆకర్షించి
శుభ్రపరచుచుండును. అట్లుచేయునప్పుడు వాటిమొదళ్ళలో
నీరు నిలవయుండకుండునట్లు కొన్నిచెట్ల కొకరోజును, మరి
కొన్నిటికి మరియొకరోజును నీటిని మళ్ళించుచుండవలెను.
ఇట్లుచేసిన నీరంతయు చెట్లు బీల్చివేసి మురికినీరు దొడ్డిలో
కూడ కుండునట్లు చేయును.

చెట్లుపెంచుటకు వీలులేని-చోట్ల మురికినీటిగుంటను ఈ
క్రిందివిధముగా తయారుచేసి దానిలోనికి నీటిని పంపవలెను.
ఒక పెద్దగోతిని దీసి దానిని చిన్నచిన్న ఇటుకముక్కలు, పెంకు
ముక్కలు మొదలైన సూక్ష్మరంధ్రములుగల వాటితో నింపి
దానిలోనికి మురికినీటి కాలువను త్రిప్పవలెను. ఇట్లుచేసిన
ఇటుకముక్కలయందలి సూక్ష్మరంధ్రములు నీటిని, మురికిని
ఆకర్షించి నీటిని త్వరితముగా ఇగిరిపోవునట్లు చేయును. అందు
వలన మురికి క్రుళ్లి వాసనగొట్టక పరిశుభ్రముగా నుండును.
ఈఇటుకముక్కలను సంవత్సరమున కొకసారియైన దీసివేసి
క్రొత్తవి వేయుచుండవలెను. ఇదియును సాధ్యముగాని చోట్ల
నీటినంతను ఒక మురికికుండములోనికిచేర్చి, అక్కడనుండి ప్రతి
దినమును దీసి పారవేయించుచుండవలెను. దినమున కొక్క
సారియైనను మురికినీరు తీసి పారవేయకపోయిన, అందు
దోమలు మొదలగు పురుగులు జేరి, చలిజ్వరము, కీళ్లజ్వరము
మొదలగు రోగబీజములు వ్యాపింపచేయుటకు ఆస్పదమగును.

ఇట్లు మురికినీరు, వీధులయందలి చెత్త మొదలైనవి క్రమముగా ప్రతిదినమును తీసిపారవేయుటకును, వాటిని నాశనము చేయుటకును పట్టణములయందు పురపాలకసంఘములును; పల్లెలయందు యూనియను సంఘములును ఏర్పడి పురారోగ్యమును కాపాడుటకు సాధనము లగుచున్నవి. ఊరిలోని ప్రజల యందరి సహకారమును ఈపని కవసరము గాన ప్రతివాడును తనయింటి ఆరోగ్యమును జాగ్రతబెట్టుకొని, పురారోగ్యమునకు తోడ్పడవలసియున్నది. అందువలన పురారోగ్యమునకు నియమము లేర్పరచి, వానిని అతిక్రమించిన వారికి శిక్షవిధించి ప్రజారోగ్యమును కాపాడుట ఈసంఘముల విధి.

పురారోగ్య నియమములలో కొన్ని ఈక్రింద ఉదహరించబడినవి.

1. ఇండ్లలోను, దొడ్లలోను ఏవిధమైన మురికివి, చెత్తను కూడబెట్టక దానిని ప్రతివాడును స్వయముగా నాశనమైనఁ జేయవలయును; లేదా పురపాలక సంఘముల నౌకరుల ద్వారానైనను చేయించునట్లు ఏర్పాటు గావించుకొనవలెను.

పాకీదొడ్లు, ఊడ్చినచెత్త, మురికినీరు ఈమూటిని వైవిధమున జాగ్రతబెట్ట వలసినది.

2. ఇంటిలో నెవరికైన కలరా, మశూచికము, పొంగు ప్లేగు మొదలైన అంటుజాడ్యములు కనబడినప్పుడు ఆరోగ్యాధికారికి దెలియజేసి, నవి వ్యాపించకుండునట్లు వారిసలహా, సహాయములను పొందవలెను. భయపడి యెప్పుడును దాచి

పెట్టఁగూడదు. రోగము రట్టుచేయవలెను, కాపురము గుట్టు చేయవలెను, అనుదాని కర్థమిదే.

3. నూతులు మొదలైన జలాశయములను అప్పు డప్పుడు పరీక్ష చేయించి, రోగబీజములు లేకుండ జేసికొను చుండవలెను.

4. చచ్చిపోయిన జంతువులను, శవములను ఊరుబయటి శ్మశానమునకు శీఘ్రకాలమున దీసికొనిపోవు నేర్పాట్లు చేయ వలెను. రోగములువచ్చి చచ్చిన గొడ్లు మొదలైన వాని చర్మములకు ఆశపడి కొందరు వాని నుపయోగింతురు గాన నట్టివారికి ఆకళేబరముల నీయకుండుటయు, చర్మము పనికి రాకుండునట్లు కత్తిగోవరుకులు మొదలయినవి బెట్టి మరి యిచ్చివేయుటయు చేయవలెను.

7. శవపరిష్కారము.

శవములను కాల్చివేయుటయే ఉత్తమపద్ధతి. ఇందు వలన రోగబీజములు ఆశవముతోనే నాశనమగును. పాంచ భౌతికమగు శరీరము పంచభూతములలో త్వరగా నైక్య మగుటకు దహనముకంటె నుత్తమ మార్గము లేదు.

శవములను పూడ్చిపెట్టుట మంచిపద్ధతిగాదు. వెంటనే వానిపైన గోరీలు కట్టకపోయిన నక్కలు మొదలగుజంతువులు వానిని బయిటికి దీసి క్రుళ్ళునట్లు జేసి దుర్వాసనయు, రోగ వ్యాపనమును గలుగునట్లు జేయును. ప్రతిశవమునకును గోరీ గట్టినయెడల భూప్రదేశమంతయు గోరీలతోనే నిండిపోయి

ఇతరపనులకు స్థలము లేకపోవుటయు, గోరీలపైన గోరీలు కట్టవలసిన అవసరము గలుగుటయు తటస్థించు ననుటకు సందేహము లేదు. అయినను పూడ్చిపెట్టవలెనను మూఢాచారము నవనాగరికులనుగూడ యింకను వదలలేదు. "హెర్బర్టుస్పెన్సర్" అను నాంగ్లేయతత్వజ్ఞాని తనశవమును దహనము చేయవలెనని వీలు వ్రాసి అందుకు తగిన ఏర్పాట్లుచేసి చనిపోయెను. క్రమక్రమముగా నీయుత్తమాచారమునందలి గుణమును అందరును గ్రహించగలరు.

శ్మశానవాటికలు ఊరికి దక్షిణభాగమున నదీతీరము నందో మహాజలాశయము దగ్గరనో నుండుట మనపూర్వాచారము. ఇప్పుడు వీలునుబట్టి యెచ్చటనైనను ఊరికిదగ్గరగా నుండు బహిఃప్రదేశమున శ్మశానవాటిక నిర్మించుచున్నారు. అది యెప్పుడును మంచినీటి చెరువులసమీపమునగాని బావుల దగ్గరగాని ఉండగూడదు. గోరీలదొడ్లు ఊరిమధ్యనుండుట చాలప్రమాదకరము. బొంబయిలోని పారశీలు శవములను ఉన్నతగోపురము మీద పక్షుల కాహారముగా విడతురు. ఇదియు మంచి పద్ధతిగాదు.

చెత్తవలని యుపయోగములు.

ఇండ్లనుండి, వంటయిండ్లనుండి, దొడ్లనుండి పారవేయు చెత్తనంతను జాగ్రతపరచిన, మంచిఎరువు తయారగును. ఎరువు నేలను బలపరచి, చెట్లు బాగా పెరుగునట్లుచేయు ఉపయోగపదార్థము. కాబట్టి ఇట్టి చెత్తనంతను దొడ్డిలో నొక మూల గోయితీసి, దానిలో చేర్చుచు, మూడంగుళముల మందముగా పైన మన్ను పోయుచుండిన నదియంతయు

కొన్ని నెలలలో మంచిఎరువుగాను మారును. అప్పుడు దానిని దీసి పొలములకును చెట్లకును వేసిన సస్యములు బాగా పెరిగి పంటవృద్ధియగును. ఆవులు, ఎద్దు, గేదెలు, మేకలు, గొఱ్ఱెలు గల కర్షకులందరును వానిపేడ, ఉచ్చలతో కలిసిన గడ్డిచెత్తను ఈ పై విధమైన జాగ్రత్తపరచి ఎరువు చేసికొనుచుందురు. ఇట్లు చేయుటవలన చెత్తకూడుటవలని యపాయము లేకపోవుటయేగాక దానివలన విలువగల ఎరువుపదార్థము గూడ లభించుచున్నది. అయితే చెత్తగోతులు ఇంటికి సమీపమున నుండకూడదు. వానకాలమునందు చెత్త త్వరగా కుళ్ళును గాన అప్పుడు దానిని తరుచు తీసివేయుచుండవలయును. చెత్తగోతులు పొలములయందును తోటలయందును ఇండ్లకు దూరముగా నుండుట చాలా శ్రేయము. మ్యునిసిపల్ వారు సమకూర్చు వీధులలోని చెత్తను పైవిధముగానే ఎరువు జేసి అమ్ముదురు.

గుఱ్ఱపు చెత్త:—గుఱ్ఱపుశాలలయందు గుఱ్ఱముల మూత్రము, లద్దెతో కలసిన చెత్తకు ఒక ముఖ్య ఉపయోగము గలదు. దీనినుండి సురేకారము (Nitre)ను తయారు జేయవచ్చును. ఈ చెత్తను సున్నపుమట్టితో గలిపి ఊరనిచ్చిన అందు సురేకారము ఏర్పడును. దీనిని నీటితో కలిపిన సురేకారము నీటిలో కలిసిపోవును. అప్పుడు దానిని వడబోసి నీటిని ఇగురనిచ్చిన సురేకారము స్ఫటికములవలె గడ్డకట్టును. ఈ పరిశ్రమ వంగదేశమునందు విస్తారముగా గలదు. శ్రీ ప్రఫుల్లచంద్రరేగారు వృద్ధి పరచిన దేశీయ పరిశ్రమలలో ఇది యొకటి.

మురికినీటిని గూడ పొలములకు, తోటలకుం బెట్టిన అవి బలము జెందును. చెన్నపట్టణమునందు మురికి నీరంతయు పొలములలోనికి బెట్టి గిన్నీగడ్డి మొదలయిన వస్తువులను పెంచుచున్నారు.

సముద్రము, ఉప్పు నీటికాలవలు గలచోట మురికినీటిని వానిలోనికి విడుతురు. మంచినీటికాలువలు, నదులు గల చోట మాత్రము మురికి నీటిని వానిలోనికి విడుచుట వలన స్నానపానాదులకు అవి నిరుపయోగమగును. అయినను వేరు మార్గము లేకపోవుటచే రాజమహేంద్రవరమువంటి యూళ్ళలో మురికి నీరు గోదావరిలోనికే పారుచున్నది. ప్రవాహము బాగుగానున్న ప్రమాదముండదు గాని, ఆనకట్టలు వంతెనలు మొదలయినవి గల నదులలోనికి మురికినీరు వచ్చిన ప్రజారోగ్యము చెడును. డెల్టాయూళ్లలోగూడ పొలములయందలి మురికినీరు పోవుటకు సరియైన మురికికాలువలు లేకపోవుట చేతను డెల్టా కాలువలవలన దేశమునందలి నీటివాలు చెడి పోయి, మురుగు సకాలమున సముద్రము చేరుటకు వీలుకలుగక, సుక్షేత్రము లనిపించుకొను డెల్టాప్రదేశములు దోమలకును, చలిజ్వరములకును స్థానములయి; జనులయొక్కయు పశువులయొక్కయు ఆరోగ్యము దినదినక్షయము గాంచుచున్నది. పల్లపు పంటలవలన గలిగినలాభము ఈవిధముగా గూబలలోనికి వచ్చుచున్నది. కాబట్టి పల్లపు వ్యవసాయము కొంతవరకు తగ్గించిన ప్రజారోగ్యము వృద్ధినొందును

చెత్తడబ్బాలు:—చెత్తను వీధులలో పారవేయవలసిన యెడల మ్యునిసిపల్ వారు పెట్టిన చెత్తడబ్బాలయందే

వేయవలెను గాని, దాని ప్రక్కలను పారయగూడదు. ఈ డబ్బాలు అయిదారుయిండ్లకు ఒక్కటిచొప్పున అన్నిటికి మధ్యను ఉండవలెను.

ఇండ్లలో మురికిగుడ్డలు పడవేయుటకు మూతగల డబ్బాగాని, బుట్టగాని యుండవలెను. మాసినగుడ్డలన్నియు దానిలో చేర్చుచుండవలెను. దండెములమీదను, మేకుల మీదను వేయగూడదు. అట్లు వేయుటవలన గాలి అపరిశుభ్రమై, దోమలు మొదలగునవి కూడును.

ఒక అపాయము:—కృత్రిమమయిన ఎరువులు వేసి, భూమిని ఒకటికి నాలుగురెట్లు పండునట్లు జేయుటవలన, స్వాభావికమయిన పంటకంటె నిది నిస్సారమయిన పంటయగు చున్నది. అందువలన ఎక్కువపంటవలన కొద్దిమందిజనులు ధనికులగుచున్నను, జాతి ఆరోగ్యమునందు క్షీణించి దుర్బలు లగుచున్నారు. పందిపెంట మొదలయినవి కొన్ని వేయుటవలన కుష్ఠు మొదలగు జన్మవ్యాధులు జనించు నని మనవైద్యశాస్త్ర మునందు గలదు, అయితే ఉపయోగించు ఎరువులకును, దానివలన పండు పంటల ఓషధిగుణమునకును గల సంబంధ మును శాస్త్రజ్ఞు లింకను దెలిసికొనలేదు. ఇది తెలిసికొను టకు మానసిక నీతిశాస్త్రజ్ఞానము ఎక్కువగా నభివృద్ధి బొంద వలసియున్నది. ముందుముందు తెలిసికొనగలరు. అప్పుడు వారు ఏదేశమునకు కావలసిన పంటనుమాత్రమే వారు పండించు కొనవలెను గాని, కృత్రిమ మార్గముల ఎరువును వేసి అధిక ముగా పండించుట ఆరోగ్యప్రదముగాదని వారు నిర్ణయిం తురు. అధికపంటలవలన జాతిదౌర్బల్య మేర్పడు చున్నదను

రహస్యమును గ్రహించినవారు తమకు కావలసినది మాత్రమే పండించుకొందురు. కృత్రిమముగా నెక్కువపండించి యితరుల కందజేయుటవలన ధనమును మూటగట్టుకొనుటగాక. పాపమును మూటగట్టుకొనుటయే అను సిద్ధాంతము ముందు ముందు శాస్త్రసిద్ధాంతము కాగలదు.

---

8. గాలి - శ్వాసించుట.

మనము శ్వాసించునట్టిగాలి ఎట్టిదిగా నుండవలెనో అది ఎట్టిచోట లభ్యమగునో చదివి యుంటిమి.

చాలమంది గుమిగూడియున్న బడులలోనికి గాని, నాటకశాలల లోనికిగాని, సర్కసు గుడారములోనికిగాని, సభామందిరముల లోనికిగాని పోయిన నక్కడ ఒకవిధమైన వాసన యున్నట్లు తెలియగలదు. అచ్చట గాలి పరిశుభ్రముగా నుండకపోవుటయే ఈ వాసనకు కారణము. మనుష్యులు ఊపిరివిడుచు గాలియందు అనేక విషపదార్థము లుండుటచే ఈ వాసన గల్గును. ప్రాకృత జీవనము చేయు వారికి ఈ వాసన వెంటనే తెలిసిపోవును. అట్టివారు అక్కడకు పోలేరు. అప్రాకృత జీవనము చేయు పట్టణవాసులకు ఈ వాసన వెంటనే తెలియకపోయినను, కొంచెము సేపైనతరువాతనైనను తెలియును. లేదా తలనొప్పి వచ్చిన తరువాతనైనను తెలియకపోదు.

ఇట్టి జనసమూహము కూడవలసి వచ్చినప్పుడు పచ్చియాకు తోరణములు కట్టుట వలనను, పచ్చని చెట్లనుదెచ్చి

అట్టిచోట్ల నుంచుటచేతను గాలి శుభ్రపడుచుండును. మామిడాకు, నేరేడాకు, వేపాకు తోరణములు చాలమంచివి. అరటిచెట్లను, కొబ్బరి మట్టలను వరికి సభామంటపముల యందుంచుటవలన గాలి పరిశుభ్రపడుచుండును.

జంతువులు విడుచు బొగ్గుపులుసుగాలి, మరికొన్ని విష వాయువులు కలియుటవలన గాలిఅపరిశుభ్రమగుచున్నదిగదా. కొన్ని విషవాయువులను చెట్లయాకులు ఆకర్షించి, వానిని విరిచి పరిశుభ్రము చేయుచుండును. ఈ విధమునగాక సాంబ్రాణి, గుగ్గిలము, మంచిగంధము మొదలైన సుగంధ ద్రవ్యములు పొగవేయుటవలనగూడ గాలి శుభ్రమగు చుండును. కాగితపు బుట్టలతోను, గొలుసులతోను మంది రములను అలంకరించుటకంటె పచ్చియాకులతోను, పుష్పాల తోను అలంకరించుకొనుట మంచిది

సభామందిరములన్నియు చాల కిటికీలును, ద్వారము లును గల్గి, బయటిగాలి లోనికివచ్చుటకును. లోనిగాలి బయ టికి బోవుటకును వీలుండునట్లు కట్టవలెను. అప్పుడు లోపలి గాలి బయటికిపోయి దానియంతటనదియే శుభ్రపడుచుండును. సభామందిరము మధ్య నొక యగ్నిగుండమును నిల్పిన, దాని వేడిమివలన వాయుప్రచారము ఎక్కువగును. ఎట్లనగా, లోపలి గాలి వేడెక్కి తేలికదై బయటికి పోవుటయు, బయటి చల్ల గాలి లోనికి వచ్చుటయు జరుగుచుండును. దేవాలయములు మొదలగు అంతర మందిరములందు ఎల్లప్పుడు దీపము నుంచుటకు కారణమిదే. సాంబ్రాణిధూపము, కర్పూర హారతి అన్నియుగూడ వాయుప్రచారమునకు తోడ్పడునవే.

గాలిలో సహజముగా 20 పాళ్లు ప్రాణవాయువును 80 పాళ్లు నత్రజనియు నుండును. ఇవిగాక బొగ్గుపులుసు గాలియు, దానివంటిదే బొగ్గు ప్రాణవాయువు కలిసిన ఒక విషవాయువును, నీటియావిరి, అమ్మోనియా మొదలైన ఇతర వస్తువులును మిశ్రితమై యుండును. ప్రాణవాయువుయొక్క పాలు తగ్గిపోయి ఇతరములు ఎక్కువైనకొలది, గాలి విష తుల్యమగుచుండును.

ఇవన్నియుగాక పట్టణములయందు మురికి కాలువల నుండి, కర్మాలయములనుండి కుళ్లిడు, మండెడు, ఎండిన పెంటలు, ఉమ్ములు మొదలైన వస్తువులనుండి వెలువడు సూక్ష్మకణములు అనేకములును; దుమ్ము మొదలైన సూక్ష్మకణములును గూడ నుండును. దుమ్మును అను సరించి సూక్ష్మజీవులుగూడ నుండును. ఈ మలినములన్నియు గాలి వ్యాప్తివలనను, చెట్లు చేమలు ఆకర్షించి శుభ్రపరచుట వలనను, వానవలనను పరిశుభ్రమగుచుండును. ఈ క్రియ స్వాభావికముగా నెల్లప్పుడు జరుగుచుండును. పెద్దపెద్ద దుమ్ముతుపానులు వచ్చులవల్లగూడ విషవాయువులు ఆకాశ ములోవ్యాపించి, గాలి శుభ్రపడుచుండును.

కర్మాగారములు ఊరిమధ్యనున్న అందుండి పొగ, విషవాయువులు, కాలినబూడిద, ఊక మొదలైనవి, దుర్వా సనలు బయలువెడలి ప్రజారోగ్యమును చెరచుచుండును. కాబట్టి అట్టి ఫ్యాక్టొరీలు ఊరికి సమీపమున నుండనీయ గూడదు. కాఫీహోటళ్లు, చిరితిండిగృహములుగూడ ప్రజారో గ్యమును చెరచు సాధనములుగాన ఇట్టివానికి వేసికిని ఊరి

మధ్య తావులేకుండ జేయుట పురపాలక ఆరోగ్యశాఖవారి విధియైయున్నది. వారు సరిగా ప్రజారక్షణము చేయదలచిన, ఇట్టివానికి లైసెన్సుల నీయకుండుటయే మంచిది. అయితే యిప్పుడు ఇన్ని ఫ్యాక్టొరీలు మొదలైనవి ఊరిమధ్య నెట్లుండుటకు వీలగుచున్నదని అడుగవచ్చును. ఆరోగ్యశాఖవారు ప్రజారోగ్యమే ముఖ్యముగా జూచుకొనక, లైసెన్సుల నిచ్చుటవలన వచ్చురాబడియే ముఖ్యముగా జూచుకొనుచున్నారని చెప్పవలసివచ్చును. నిజమైన ఆరోగ్యసూత్రముల నెరిగినవారు పురపాలక సంఘములలో చేరినగాని, ప్రజారోగ్యము సరిగా కాపాడబడదు.

ఫ్యాక్టొరీలవలెనె సున్నపుబట్టీలు, ఇటుక, పెంకు ఆవములు, పెద్దకమ్మరకొలుములు గూడ ప్రజారోగ్యమును భంగపరుచును. అవిగూడ ఊరికి మధ్య నుండగూడదు. పొగ మనుష్యుల ఊపిరితిత్తులలోనికి పోయి అక్కడ బొగ్గు, ధూళి మొదలగు సూక్ష్మకణములను నిలచిపోవునట్లు చేయుటచే, ఊపిరితిత్తులు చెడి, క్షయ దగ్గు మొదలగు రోగములు పుట్టును. ఇట్టిరోగములు ఎక్కడో పుట్టి మనముక్కులో దూరిన పొగవలననే గల్గుచున్నప్పుడు మనమే చుట్ట, బీడీ, సిగరెట్టు మొదలైనవాటివలన పొగను తయారుజేసి పీల్చుచుండిన మనకుగల్గు నష్ట మెంతగానుండునో ఆలోచించుకొనుడు. అట్టివానివలన ఊపిరితిత్తులును, హృదయకోశమును చెడి, అవి బిడ్డబిడ్డపర్యంతము వ్యాపించు వ్యాధులగును. కాబట్టి మన ఆరోగ్యము కొరకేగాక, మనబిడ్డల యారోగ్యము కొరకుగూడ మనమట్టి విషపదార్థములను ఏవిధముగాను ఉప

యోగించరాదు పొగాకురసమును ముక్కులోబోసిన పాము కరచినవానికి విషమువిరిగిపోవును. అయితే అతడు చుట్ట కాల్చువాడై పొగాకువిషము యిదివరకే శరీరములో ఎక్కి యుండిన, పాముకరచినప్పుడు, మనము ఎంతపొగాకురసము పోసినను, వానికినచ్చును. చుట్ట త్రాగి పొగవిడుచుటవలన గాలిని అపరిశుభ్రముచేయుట యగును. అట్లుచేయుట దైవ నిర్ణయమునకు వ్యతిరేకముగాన పాపకార్య మనిపించు కొనును. ఇతరుల ఆరోగ్యమునకు కూడ భంగము కల్గును.

---

9. రక్తము.

మన శరీరమునందలి సప్తధాతువులలో రక్తమొకటి. అదిచేయు పనులనుబట్టి అది చాల ముఖ్యధాతువని మనకు తెలియును. అది శరీమంతకును ఆహారమును ప్రాణవాయు వును అందిచ్చి మలినపదార్థములనుసమకూర్చి బహిష్కరించ వలసియున్నదిగదా. ఇట్టి పనుల నన్నిటిని సరిగా జేయుటకు అది మంచి ఆరోగ్య స్థితియం దుండవలయునుగదా.

రక్తమునందు ఒకద్రవపదార్థములో ఎర్రని నలుసు లును, తెల్లని నలుసులును, కలిసియుండును. ఈ ఎర్రనికణ ములవల్లనే రక్తమునకు ఎర్రరంగు గలుగుచున్నది. ఎర్రకణ ములు ఎంతయెక్కువగానున్న రక్తము అంత ఆరోగ్యముగా నున్నదన్నమాట. రక్తము ఎంత ఆరోగ్యముగానున్న, మనుజుడు అంత ఆరోగ్యవంతుడు. రక్తము ఆరోగ్య ముగా నున్నంతకాలము, ఏరోగమును రాదు. వచ్చినను

త్వరగా కుదురును. ఆరోగ్యవంతునకు రక్తము కండ్లయందును, గోళ్ళయందును, నిజకాంతితో కనబడును.

రక్తబలిమి తగ్గిపోయి, దాని ఎరుపు తగ్గిపోవుటయే పాలిపోవుట యందుము. కాబట్టి పాలిపోవుట అనారోగ్య లక్షణము. అట్టివారు సరియైన పుష్టికరమైన ఆహారమును దిని, ప్రాణాయామ నియమము ననుసరించి శరీరపరిశ్రమ జేయుచు శరీరమునకు గాలి ఎండ బాగాతగులనిచ్చిన త్వరలో ఆరోగ్యము సమకూడును.

రక్తమునందలి ఎర్రకణములు ప్రాణవాయువును స్వీకరించిన కొలది ఎర్రబడుచుండును. ప్రాణవాయువు తక్కువైన కొలది ఎరుపుతగ్గుచుండును. కాబట్టి ఈ కణములు చేయవలసిన పని ప్రాణవాయువును గ్రహించి పంచిపెట్టుట.

రక్తమునందలి తెల్లకణములుగూడ చాల అవసరమే. చేయితెగి రక్తమువచ్చినప్పుడు, వెంటనే రక్తము గడ్డకట్టి ఆగిపోవును. అట్లు గడ్డకట్టకపోయిన చాలగా కారి శరీరము బలహీనమగును. రక్తమును గడ్డకట్టునట్లుచేసి, రక్తస్రావమును ఆపివేయునవి ఈ తెల్లకణములే. ఒకరక్తపుచుక్కలో వేలకొలది ఎర్ర కణములున్నను, కొద్దిగానే తెల్లకణము లుండును. ఇవి ఎర్రకణములకంటె పెద్దవి. ఇవి ప్రాణవాయువును గ్రహించవు. వీనిపనియేమి? ఇవి శరీరమునకు అపాయము రాకుండ కావలిగాచు నౌకరులవంటివి. శరీరములోనికి అన్యపదార్థము ఏమిచేరినను, తెల్లకణములు కావలికుక్కలవలె దానిమీద బడి దానిని రూపులేకుండ నాశనము చేయును. ఇది వీని రెండవపని.

ఇక రక్తములోని మూడవభాగమగు నీటివంటి ద్రవపదార్థముయొక్క పనియేమి? ఆహారమును తనలో నిముడ్చుకొని అన్ని భాగములకు పంచిపెట్టుట. అంతేగాదు. అన్ని భాగములయందును తయారైన వ్యర్థపదార్థములను తిరిగి తన లోనికి దీసికొని బయటికి త్రోసివేయును.

కాబట్టి శరీరముయొక్క ఆరోగ్యము రక్తస్థితివల్లనే గల్గుచున్నది. అజీర్ణవస్తువులు తినుటవల్లను, పొగాకు మొదలైన విషపదార్థముల నుపయోగించుటవల్లను రక్తము చెడును. రక్తము చెడుటవల్లనే రోగములు పుట్టును. పాండురోగము నకు అన్నభేదిభస్మము చాలా మంచిది. దాని నీక్రిందివిధమున తయారు చేయవచ్చును. అన్నభేది ముక్కలను ఒక గంట నిమ్మపండ్ల రసములో నానబెట్టి తీసివేసి వేడినీటితో కడిగి వేయవలెను. తరువాత దానిని నిమ్మపండ్లరసముతో బాగా నూరి ఆరుగంటలసేపు మర్దించి బిళ్ళలుగా జేసి ఒక మూకు డులో ఆరబెట్టవలెను. ఆరినతరువాత ఆమూకుడుమీద మరి యొక మూకుడు బోర్లించి అంచుచుట్టును మన్నుపూసిన గుడ్డ సందులేకుండచుట్టి దానిపైన మన్నుపూసి ఆరబెట్ట వలెను. తరువాత దీనిని చిన్నగొయ్యిదీసి అందులో సగము వరకు పిడకలు పేర్చి, మధ్యను మూకుళ్ళను బెట్టి పయిన తిరిగి పిడకలు పేర్చి పుటము వేయవలెను. ఇట్లు చేయుట వలన అన్నభేది సింధూరమగును. దీనిని ఒకగురిగింజయెత్తు భోజనము చేసిన వెంటనే తేనతో కలిపి పుచ్చుకొనుచుండిన రక్తమువృద్ధియై అజీర్ణముతగ్గి ఆకలి బుట్టును.

ఇదియొక లోహౌషధము. లోహౌషధములు పుచ్చుకొనునప్పుడు విరేచన బద్ధము చేయును, అందువలన వారమునకొకసారి ఆముదము త్రాగుచుండవలయును.

బడులలో శాస్త్రప్రదర్శనములతో బాటు నిత్యవైద్య ప్రయోగములుకూడ చేయుచు గృహవైద్యము పిల్లల కలవడునట్లు చేయుట చాలయుపయోగకరమని తలచవచ్చును. వైద్యము ఆరోగ్యముతో సంబంధించినదిగనుక వైద్య విషయములు బిడ్డలకు ఉత్సాహమును గల్గించును. గృహమును, పాఠశాలయు చేరికయగును.

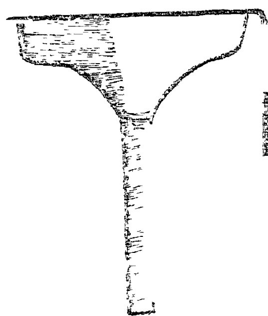
---

10 కసరతు - దేహపరిశ్రమ.

వెనుకటివాచకములో దేహపరిశ్రమ ఎప్పుడు ఎట్లు ఎక్కడ చేయవలెనో చెప్పబడినది. తరువాత నడచుట, కూర్చొనుట, పరుగెత్తుట మొదలైన వ్యాయామములను గూర్చి కొంత చెప్పబడినది. వ్యాయామ రహస్యమంతయు, సరిగా శ్వాసించుటమీదనే ఆధారపడి, గుణకారియగునని కూడ చెప్పబడినది.

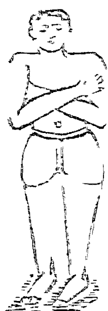
ఈ పుస్తకమునందు ఉపయోగమగు కొన్ని కసరతులు నేర్పబడును. ఇవి యౌవనమునందు కండపుష్టిని సంపాదించుట కనువగు కసరతులు.

లంగోటీ:— కసరతు చేయునప్పుడు లోపల లంగోటీ బిగించవలెను. మన దేశమునందు కాశికోక కట్టుకొను వాచారముగలదు. లంగోటీ యనగా గట్టిగా బిగించిన గోచీ



1-వ, పటము.

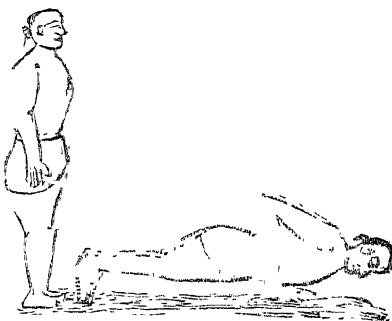
యని చెప్పవచ్చును. ఇది నడుము చుట్టును తిరిగి సుహ్యేంద్రియమును పైకిపట్టి దాని కే అపాయమును గలుగకుండ బిగించి యుంచును: లంగోటికట్టుకొనుటవలనమనస్సును చేయునట్టి కసరతుమీాద నిలుకడగా నిలుపుటకు వీలుకల్గును. ఎవరి లంగోటీ వా రే సు ల భ ము గా తయారు జేసికొనుట మంచిది. కసరతు జేయునప్పుడు లంగోటీ దప్ప మరేదుస్తును అవసరము లేదు. మంచి గాలి తగులుచోటనే కసరతు చేయవలెను.



1-వ. పటము.

తలుపులు మూసికొని గదిలో కసరతు చేయ గూడదు. కసరతు చేయునప్పుడు ఇతరులను జూచి సిగ్గుపడవలసిన దేమిలేదు. కాన, బహిరంగప్రదేశమున నిర్భయముగా పరిశ్రమ జేయవచ్చును. ఉదయమును సాయంత్రమును కసరతుచేయుటకు తగినసమయము. సాధనసామగ్రి ఏమియు అవసరములేని కసరతులే మంచివి. అట్టివే కొన్ని ఈక్రింద వివరింపబడును.

దండెములు:— అరచేతులమీాదను, కాలి బొటన వ్రేళ్లమీాదను శరీరభారమును నిలుపునట్లు విలువంపుగా వంగి, చేతులమీాద మొండెముయొక్క భారము పడునట్లు నేలకు వంగి లేచుట. దీనివలన శరీరముయొక్క పైభాగమునకు



౩–న. పటము.

చక్కని పరిశ్రమ యగును. ఇట్లు జేయునప్పుడే మెడను ఒకసారి కుడివైపునకును ఒకసారి ఎడమవైపునకును త్రిప్పుచుండిన మెడకు గూడ కసరతగును. ఇట్లు ఎన్ని సారులు చేయ గల్గిన అన్ని సారులు చేయుచు క్రమముగా సంఖ్య హెచ్చుచేయవలెను.



౪–న. పటము.

గుంజీలు:— నిట్టనిలువుగా నిలబడి, పిక్కలు బిగించి పాదములమీద కూర్చొనునట్లు మోకాళ్ళువంచి, చెంగున లేచుట. దీనివలన శరీరముయొక్క క్రింది భాగమునకు మంచి పరిశ్రమయగును.

ఈ రెండు కసరతులను శరీరమంతా అలయువరకును బాగా చెమట పట్టువరకును చేసిన శరీరబలము చేకూరును.

గుంజీలు తీయునప్పుడు కూర్చొనబోవునప్పుడు ౬ అంగుళముల దూరము ముందుకుజారి, లేచునప్పుడు అంతదూరమే వెనుకకుజరిగి, యథాస్థానము జేయుచుండిన ఇంకను ఎక్కువ పరిశ్రమ యగును. తొడలకు, పిక్కలకు మంచిబలముకల్గును.

ఇంకను వివిధ భాగములకు కసరతులు.

నిట్టనిలువుగా నిలబడి పిడికిళ్ళు బిగించియుంచి

1. వ్రేలాడుచున్న చేతులను అరచేతులు ముందుకు త్రిప్పి, పిడికిళ్ళు భుజముల దగ్గరకు వచ్చునట్లు మోచేయివద్ద వంచుట.

2. పిడికిళ్లు భుజములదగ్గర జేర్చి, కత్తితో పొడిచినట్లు ముందుకు పొడుచుట.

3. రెండుచేతులను పైకెత్తి పిడికిళ్లు భుజములకు చేరునట్లు క్రిందికి దింపుట.

4. రెండుచేతులను ప్రక్కలకు సమముగా చాచి, పిడికిళ్ళు భుజములు చేరునట్లు మోచెయ్యి వద్దవంచుట. ఈ నాలుగును చేతులకును, ఛాతికిని కసరతులు.

5. రెండుచేతులను పైకెత్తి కాళ్లువెడము జేసి చేతులను తలను కాళ్లసందుకు పోవునట్లు నడుమువంచుట. ఇది నడుముకు కసరతు. వీనిలో ప్రతిది అలపు వచ్చువరకు చేయవచ్చును. అన్నికసరతులును 30 నిమిషములలో ముగించవచ్చును. ఇట్లు రోజుకు ఒకపూటయైనను చేయుచుండిన కండలు వృద్ధిగాంచి బలముచేకూరును.

ఈ అన్ని కసరతులయందును ముక్కులోనే శ్వాస నెమ్మదిగా పీల్చి బిగబట్టి నెమ్మదిగా విడుచుచుండవలెను.

ఈ కసరతులకు నీబడియాటలతో సంబంధములేదు. ఇవి ఉదయమున తప్పక చేయుచు సాయంత్రముగూడ వీలును పట్టి చేయవలెను. శక్తికిమించిన కసరతు బలహీనము చేయును. నీశక్తి నీవే నిర్ణయించుకొనగలవుగాని ఇతరులు

నిర్ణయింపజాలరు. అన్నిటియందును ఉత్సాహముతో నుండి సంపూర్ణమైన నమ్మకముతో జేయవలెను. ఉత్సాహములేని పని యేదియు ఉపయోగకారి కానేరదు.

11. స్నానము.

ఉష్ణోదకస్నానము పిల్లలకు మంచిది. అది కసరతువలె పిల్లలకు అలసట పుట్టించి, బాగుగ నిద్రవచ్చునట్లు చేయును. అదిగాక చల్లని నీటికంటె వేడినీరు మురికిని త్వరగా వదలగొట్టును. బట్టలను నీటిలో ఉడకబెట్టుట వాని మీది మురికిని త్వరగా వదలగొట్టుటకే. చిన్నపిల్లల శరీరమునందు పెద్దవారి శరీరములందుకంటె చాల మురికి ఉండును. అదిగాక వేడి నీటి స్నానమువలన పిల్లలకు ఒకవిధమైన హాయిగల్గును. అందువలన బిడ్డలకు ఉష్ణోదక స్నానమే మంచిది.

అయితే వేడినీరు ఎక్కుడును గోరువెచ్చగా, అనగా నులివెచ్చగా నుండవలెనుగాని వేడిగానుండకూడదు. మన శరీరవేడిమి 98.5° (ఫ) అయిన, నీటివేడి 100° (ఫ) గా నుండవచ్చును. అరచేతికి వేడి అంతబాగా నచ్చదుగాన, అరచేతి వెనుకభాగమునుగాని, మోచేతినిగాని నీటిలో బెట్టి చూడవలెను. వెచ్చగానున్నట్టు తోచిన, ఆ వేడి చాలును.

కంఠస్నానమునకు ఎప్పుడును వేడినీటినే ఉపయోగించవలెనుగాని, చల్లని నీటి నుపయోగించరాదు. కంఠస్నానమునకు ఉదయముకంటె సాయంత్రమే మంచిసమయము. శిరస్నానమునకు వేడినీరైనను, చల్లని నీరైనను ఉదయమే మంచిసమయము. మన దేశములో తలుపులు మూసికొని

ఇంకను వివిధ భాగములకు కసరతులు:

నిట్టనిలువుగా నిలబడి పిడికిళ్ళు బిగించియుంచి

1. వ్రేలాడుచున్న చేతులను అరచేతులు ముందుకు త్రిప్పి, పిడికిళ్ళు భుజముల దగ్గరకు వచ్చునట్లు మోచేయివద్ద వంచుట.

2. పిడికిళ్లు భుజములదగ్గర జేర్చి, కత్తితో పొడిచినట్లు ముందుకు పొడుచుట.

3. రెండుచేతులను పైకెత్తి పిడికిళ్లు భుజములకు చేరునట్లు క్రిందికి దింపుట.

4. రెండుచేతులను ప్రక్కలకు సమముగా చాచి, పిడికిళ్ళు భుజములు చేరునట్లు మోచెయ్యి వద్దనంచుట. ఈ నాలుగును చేతులకును, ఛాతికిని కసరతులు.

5. రెండుచేతులను పైకెత్తి కాళ్లుఎడముజేసి చేతులను తలను కాళ్లసందుకు పోవునట్లు నడుమువంచుట. ఇది నడుముకు కసరతు. వీనిలో ప్రతిది అలపు వచ్చువరకు చేయవచ్చును. అన్నికసరతులును 30 నిమిషములలో ముగించవచ్చును. ఇట్లు రోజుకు ఒకపూటయైనను చేయుచుండిన కండలు వృద్ధిగాంచి బలముచేకూరును.

ఈ అన్ని కసరతులయందును ముక్కులోనే శ్వాస నెమ్మదిగా పీల్చి బిగబట్టి నెమ్మదిగా విడుచుచుండవలెను.

ఈ కసరటులకు నీబడియాటలతో సంబంధములేదు. ఇవి ఉదయమున తప్పక చేయుచు సాయంత్రముకూడ వీలును పట్టి చేయవలెను. శక్తికిమించిన కసరతు బలహీనము చేయును. నీశక్తి నీవే నిర్ణయించుకొనగలవుగాని ఇతరులు

భాగములకంటె నివి త్వరగాను, తఱుచుగాను మురికెక్కు-
టకు వీలగు భాగములు. ఎక్కడకైనను పోయి తిరిగి యింటికి
వచ్చినతోడనే, భోజనాత్పూర్వము, పరము ఈ శరీరపుకొన
లను కడిగి చల్లబరచుట ఆరోగ్యప్రదము. ఇక మలమూత్రపు
కొనలను నీటితో శుభ్రపరచుకొనుచుండవలెనని వేర చెప్ప
వలయునా?

<u>తుడుచుకొనుటకు పొడిగుడ్డ మంచిదా తడిగుడ్డ మంచిదా?</u> :— పొడిగుడ్డతో తుడుచుకొనుట అంతమంచిది
గాదు. పొడిగుడ్డతో తుడుచుకొనుటవలన శరీరమునందలి తడి
అతి త్వరితముగా నారిపోవును. అట్లు జరుగుటవలన
శరీరములోని వేడిమి ఎక్కువగా బయటికి పోవును.
తడిగుడ్డను గట్టిగా పిడిచి తుడుచుకొనిన తడి నెమ్మ
దిగా ఆరి శరీరపు వేడి త్వరితముగా తగ్గుటకు వీలుండదు.
చన్నీటి స్నానము చేయువారి కీరహస్యము బాగుగా
తెలిసియుండును. కాబట్టి పొడిగుడ్డకంటె నీరు బాగుగా
పిండివేసిన తడిగుడ్డతోనే తుడుచుకొనుట మంచిది. ఇక
తుడుచుకొనునప్పుడు వెండ్రుకలకు ఎదురుగానే తుడుచుకొన
వలెను. అట్లు చేయుటవలన మీదిమురికి బాగా వదలిపోవుట
చేత చక్కగా తెరచుకొనిన సూక్ష్మరంధ్రములనుండి వాయు
రూపకమైన మురికి బయటికివచ్చుటకు వీలగును. వాయు
రూపకమైన మురికి చర్మరంధ్రములనుండి కూడ కొంచెముగా
బయటికి వచ్చుచుండునని ఎరుగునది. ఇట్లు చేయునప్పుడు
శరీరమును కొనలనుండి గుండెలవైపునకు తుడుచుకొనవలెను.

వచ్చును. ఇట్లు చేయుటవలన స్నానమువలన ఉద్వేగము చెందిన మలిన రక్తప్రవాహము గుండెలకు ప్రాకి త్వరితముగా పరిశుభ్రమగుటకు వీలుపడును. కాబట్టి ఇట్లు తుడుచుకొనుట రెండువిధముల లాభకరము.

శరీరముమీది తడి తుడుచుకొనకుండా ఉండవచ్చునా?

స్నానము చేసిన తరువాత పెద్దజుట్టుగలవారు తలను మాత్రము గుడ్డతో తుడుచుకొని శరీరముమీది తడిని దానంతటదానినే ఆరనిచ్చుట సర్వోత్తమము. ఇంకను త్వరగా ఆరిపోవలెననిన, గుడ్డలేకుండా పొడిచేతులతోనే నిమురుకొని ఆరబెట్టుకొనవలెను. లేదా స్నానముచేసిన వెంటనే మామూలుగా తొడుగుకొను వస్త్రులు తొడుగుకొనిన తడి అదే ఆరిపోవును.

కాబట్టి గుడ్డతో తుడుచుకొనుట ముఖ్యమని మాత్రము తలచవలదు. తుడుచుకొనక పోయినందువలన, నీ శరీరము దృఢమగును గాని రోగము పాలుగాదు. పెద్దజుట్టుగలవారు మాత్రము తల తప్పక తుడుచుకొనవలెను.

ఎప్పుడు స్నానము చేయగూడదు?

1. కసరతు చేసిన వెంటనే.
2. దూరము నడచివచ్చిన వెంటనే.
3. మధ్యాహ్నపు యెండలో.
4. భోజనము చేసిన వెంటనే.
5. నీరసముగాను, అనారోగ్యముగాను ఉన్నప్పుడు.

అప్పుడుకూడ తడిగుడ్డతో శరీరమంతయు తుడుచుకొనవచ్చును. కాళ్ళు, చేతులు, ముఖము, నోరు మొదలగు భాగములు

కడుగుకొనవచ్చును. ఎంత నీరైనను ఆచమనపూర్వకముగ త్రాగవచ్చును.

నీరొక్కటే భగవద్దత్తమైన పరిశుభ్రకారి. బాహ్యాంతరముల రెంటిని శుభ్రముగా జేయగలది జలమే. అందు వలననే ఉదకము నారాయణ స్వరూపమని మన పెద్దలు జెప్పినారు.

---

12. నిద్ర.

మన శరీరము కేవలము పంచభూతమయముగాదు. అందు ఆత్మయను నొక అతీంద్రియ పదార్థముండుటచే, అది ఆధ్యాత్మిక శక్తులకుగూడ వశపడియున్నది. ఈ ఆధ్యాత్మిక శక్తులనుగూర్చి యిప్పుడిప్పుడు దొరలుగూడ నేర్చికొన ప్రయత్నించుచున్నారు. మన పూర్వులు ఈ శక్తుల నిదివరకే గ్రహించి, మనకు ఆరోగ్యసూత్రరూపమున సదాచారమునందు వాని యుపయోగమును ఇమిడ్చి వేసియున్నారు.

భౌతికశరీరముయొక్క శక్తు లుడిగినప్పుడే ఆత్మశక్తి వృద్ధిజెందును. నిద్రయందు భౌతికశక్తు లుడుగునని చదివి యున్నాము. అప్పుడే మనోశక్తి వ్యాపించుటకు తగిన తరుణము. దీనినే "Unconscious cerebration" అనిచ్చా మనోవ్యాయామము అని శాస్త్రజ్ఞులు పిలుచుచున్నారు.

ఇంద్రియముల ద్వారా గ్రహించిన విషయములను మనస్సు సంపూర్ణముగా జీర్ణింపజేసికొను సమయము నిద్రయే. ఒక యుదాహరణము. నీవు ఎంతప్రయత్నించినను రాని లెక్క ఒక్కొకప్పుడు నిద్రనుండి లేవగానే దానంతట

వచ్చును. ఇట్లు చేయుటవలన స్నానమువలన ఉద్వేగము చెందిన మలిన రక్తప్రవాహము గుండెలకు బ్రాకి త్వరితముగా పరిశుభ్రమగుటకు వీలుపడును. కాబట్టి ఇట్లు తుడుచుకొనుట రెండువిధముల లాభకరము.

శరీరముమీది తడి తుడుచుకొనకుండా ఉండవచ్చునా?

స్నానముచేసిన తరువాత పెద్దజుట్టుగలవారు తలను మాత్రము గుడ్డతో తుడుచుకొని శరీరముమీది తడిని దానంతటదానినే ఆరనిచ్చుట సర్వోత్తమము. ఇంకను త్వరగా ఆరిపోవలెననిన, గుడ్డలేకుండా పొడిచేతులతోనే నెమురుకొని ఆరబెట్టుకొనవలెను. లేదా స్నానముచేసిన వెంటనే మామూలుగా తొడుగుకొను దుస్తులు తొడుగుకొనిన తడి అదే ఆరిపోవును.

కాబట్టి గుడ్డతో తుడుచుకొనుట ముఖ్యమని మాత్రము తలచవలదు. తుడుచుకొనక పోయినందువలన, నీ శరీరము దృఢమగును గాని రోగము పాలుగాదు. పెద్దజుట్టుగలవారు మాత్రము తల తప్పక తుడుచుకొనవలెను

ఎప్పుడు స్నానము చేయగూడదు?

1. కసరతు చేసిన వెంటనే.
2. దూరము నడచివచ్చిన వెంటనే.
3. మధ్యాహ్నపు యెండలో.
4. భోజనము చేసిన వెంటనే.
5. నీరసముగాను, అనారోగ్యముగాను ఉన్నప్పుడు. అప్పుడుగూడ తడిగుడ్డతో శరీరమంతయు తుడుచుకొనవచ్చును. కాళ్ళు, చేతులు, ముఖము, నోరు మొదలగు భాగములు

రసనేంద్రియమునకును, సుషుప్తి గల్గును. తుట్టతుదకు త్వగింద్రియము నిద్రావరవశత్వము జెందుటచే నిన్ను ఎవరైనను గిల్లినను, కొట్టినను గూడ నీకు దెలియదు. ఇవన్నియు నిద్రజెందినను, శ్రోత్రేంద్రియమునకు చాలకాలమువరకు సుషుప్తిరాదు. ఏమాత్రపు శబ్దమైనను నిన్ను కలతబెట్టుచుండును. పంచేంద్రియ బంధము తొలగినవెనుకనే, మనస్సు సంపూర్ణ స్వాతంత్ర్యము బొందును. శరీరమునకు రాజైనట్టి మనస్సునకు ఇప్పుడే నిరంకుశరాజ్యము జేయు తరుణము. మనోప్రపంచమే నిజమైన ప్రపంచమనియు, తక్కినదంతయు మిథ్యయనియు తెలిసికొనిన వారికి నిద్ర యనునది నిజస్థితిని గుర్తించుటకు జీవునకు భగవంతుడొసంగిన ప్రకృతియోగమని తెలియగలదు. మహానుభావులందరును నిద్రయందే మహాకార్యములను నిర్ణయించుకొందురు. తరువాత జీవితచర్యలో వ్యక్తమగునది దాని ప్రతిఫలము తప్ప వేరుగాదు.

---

13. ఊళ్లు, ఇండ్లు, కట్టడములు, రోడ్లు.

మనపూర్వులు వ్రాసిన శుక్రనీతియను పుస్తకమునందు ఇండ్లు, పురములు కట్టు క్రమము చక్కగా వివరింపబడినది. ఇప్పటి పురనిర్మాణమున కవి ఏవిధమునను దీసిపోవుటలేదు. అందలివాక్యములు కొన్ని క్రింద నుదహరించుట సమంజసము.

పురము:—నానావిధములైన వృక్షములు, లతలు గల్గి; పశుపక్ష్యాది జంతుజాలము గల్గి; మంచినీళ్లు, గడ్డి, కట్టెలు మొదలగు వసతులు గలదై; సమీపమున కొండ గలదై; ఓడ రేవుగల సముద్రతీరమునగాని, నదీతీరమునగాని, అందమైన

అదే సులభముగా వచ్చును. ఎంతసేపు చదివినను రాని పాఠము నిద్రలేచుసరికి కంఠతా వచ్చియుండును. ఎందుచేతను? నీ మనస్సులో నిద్రబోవునప్పు డది జీర్ణమగుటవలన.

నిద్ర సర్వజీవులకును ప్రకృతిసిద్ధమైన యోగాభ్యాసము. యోగమువలననే మనకు గొప్పశక్తులు అలవడును. కాబట్టి నిద్ర ఎంతముఖ్యమైనదో తెలిసికొనుము.

భోజనముచేసిన వెంటనే నిద్రబోగూడదు. ఒకగంట వ్యవధి యుంచవలెను నిర్మలమైన మనస్సుతోనే పడక చేరవలెను. కోపముతో పండుకొనగూడదు. భగవత్ప్రార్థనము వలన మనస్సు కుదుటపరచుకొని నిద్రకుబోవలెను. ఎడమవైపునకే పండుకొనుటవలన ఆహారము త్వరగాజీర్ణమై, రక్తప్రసారము చక్కగా జరుగును. గుండెలమీద చేయిగాని, మరి యేదిగాని బరువుగానుండిన, నిద్రాభంగమై స్వప్నములు వచ్చును. గాఢనిద్రలో నీవుయెట్లుపొర్లిన నదియే ప్రకృతినిర్ణయించిన రీతియని గ్రహించుకొనుము.

అయస్కాంతశక్తి నీశరీరమునందును, అంతరాళమునందును ఎల్లప్పుడు ప్రవహించు చుండుటచేత, ఆశక్తులకు నీశరీరము వ్యతిరేకించ కుండుటకుగాను, నీవు తూర్పుగాగాని, దక్షిణముగాగాని నీతలనుబెట్టుకొని నిద్రించవలెను. ఇట్టివి గమనించుటవలన నీకు సర్వప్రపంచముతో సంబంధము గలదనియు, సృష్టిలో నీవు పరమాణువు వంటివాడవనియు నీమనస్సునకుతట్టి, నీయందలి అహంభావాది దుర్గుణములు నశించును.

నీవు పడకచేరిన వెంటనే నీకండ్లు మూతలుపడి, అవి చూచుట మానివేయును. తరువాత ఘ్రాణేంద్రియమునకును,

రసనేంద్రియమునకును, సుషుప్తి గల్గును. తుట్టతుదకు త్వగిం
ద్రియము నిద్రావరవశత్వము జెందుటచే నిన్ను ఎవరైనను
గిల్లినను, కొట్టినను గూడ నీకు దెలియదు. ఇవన్నియు నిద్రజెంది
నను, శ్రోత్రేంద్రియమునకు చాలకాలమువరకు సుషుప్తిరాదు.
ఏమాత్రపు శబ్దమైనను నిన్ను కలతబెట్టుచుండును. పంచేంద్రియ
బంధము తొలగినవెనుకనే, మనస్సు సంపూర్ణ స్వాతంత్ర్య
మును బొందును. శరీరమునకు రాజైనట్టి మనస్సునకు ఇప్పుడే
నిరంకుశరాజ్యము జేయు తరుణము. మనోప్రపంచమే నిజమైన
ప్రపంచమనియు, తక్కినదంతయు మిథ్యయనియు తెలిసికొనిన
వారికి నిద్ర యనునది నిజస్థితిని గుర్తించుటకు జీవునకు భగ
వంతుడొసంగిన ప్రకృతియోగమని తెలియగలదు. మహాను
భావులందరును నిద్రయందే మహాకార్యములను నిర్ణయించు
కొందురు. తరువాత జీవితచర్యలో వ్యక్తమగునది దాని ప్రతి
ఫలము తప్ప వేరుగాదు.

---

13. ఊళ్లు, ఇండ్లు, కట్టడములు, రోడ్లు.

మనపూర్వులు వ్రాసిన శుక్రనీతియను పుస్తకమునందు
ఇండ్లు, పురములు కట్టు క్రమము చక్కగా వివరింపబడినది.
ఇప్పటి పురనిర్మాణమున కవి ఏవిధమునను దీసిపోవుటలేదు.
అందలివాక్యములు కొన్ని క్రింద నుదహరించుట సమంజసము.

పురము:—నానావిధములైన వృక్షములు, లతలు గల్గి;
పశుపక్ష్యాది జంతుజాలము గల్గి; మంచినీళ్లు, గడ్డి, కట్టెలు
మొదలగు వసతులు గలదై; సమీపమున కొండ గలదై; ఓడ
రేవుగల సముద్రతీరమునగాని, నదీతీరమునగాని, అందమైన

సమభూప్రదేశమున వలయమువలెగాని, అర్ధచంద్రాకారముగాగాని, చతురస్రముగాగాని; బావులు చెరువులుసమృద్ధిగా నుండునట్లును; మంచివీధులు, కోటలు, దేవాలయములు, పాంథశాలలు గల్గియుండునట్లును పురము నిర్మించవలెను.

ఇల్లు:—మూడుగాని, అయిదుగాని, ఏడుగాని గదులు గలిగి, ఎనిమిది ద్వారములు గలది గృహమనబడును. గోడల స్థూలము ఎత్తులో ఆరవవంతు ఉండవలెను. గోడల మధ్యభాగమునే ద్వారము లుండవలయును. ద్వారములకు ఇతరగృహములు, కోణములు, కూపములు, మార్గములు, వృక్షములు, స్తంభములు మొదలయినవేమియు నడ్డుగా నుండగూడదు. అనగా వాటిశూల (వేధ) ద్వారముల కుండరాదు. గృహపీఠము ఎత్తులో నాల్గవ భాగముగా నుండవలెను. లోపల గదులలో సుఖప్రదమైన వలయునన్ని కిటికీ లుండవలయును. అంతస్థులనుబట్టి గోడల స్థూలమును, మూలమును బెరుగుచుండవలెను.

కప్పు:—దానిమీద కురిసినజలము త్వరితముగా క్రిందికి జారిపోవునట్లుగా, తాబేటిబారును వలె మధ్య నెత్తుగను, ప్రక్కల పల్లముగ నుండవలెగాని మధ్య నిమ్నంబు, పల్లము కూడదు.

వీధులు:—తూర్పు పడమరలు గాను, ఉత్తరదక్షిణములు గాను వీధులు తీరియుండవలయును. సజాతీయ గృహములు ఒక్కవరుసలో నుండవలెను. బజారునకు రెండువైపుల

ధనికుల గృహములుగలిగి, ఒక్క తెగ యంగళ్ళు ఒక్కచోట నుండవలెను.

ముప్పది మూరల వెడల్పు గలవీథి ఉత్తమరాజమార్గము; ఇరువదిమూరలది మధ్యమము; పదునేను మూరలది అధమము. మూడు గజముల వెడల్పు గలవీథికి పద్యయనియు అయిదు గజములదానికి వీథి యనియు, పదిగజముల దానికి మార్గమనియు చేళ్ళు. గ్రామములయందు కూడ పదిగజముల మార్గములే ప్రశస్తములు. పద్యయు, వీథియు పట్టణములందు కూడదు.

<u>రోడ్లు వేయువిధము</u>:—మార్గములయందు గ్రామసేవకుల చేత తాబేటిబొ జువలె మధ్య నెత్తుగా నుండునట్లును, ప్రక్కలను పల్లముగానుండునట్లును రోడ్లు నిర్మించవలయును. దానికి ఇరుప్రక్కలను నీరు పోవునట్లు కాల్వల త్రవ్వించి రెండువైపుల నున్న యిండ్లను రోడ్డుకు అభిముఖముగా ద్వారము లుండునట్లు గట్టవలెను. ఇండ్లకు వెనుకభాగమున నౌకవీథి (conservancy lane)యుండవలెను. దానికి సమీపమున మలవిసర్జనస్థానము లుండవలెను. మార్గములను ప్రతి సంవత్సరమును సున్నము కంకరలతో బాగుచేయుచు వానిని ప్రతిదినమును గ్రామనౌకరులచేగాని, ఖయిదీలచేగాని నీటితో శుభ్రపరిపించవలెను.

<u>పాంథశాల</u>:—ప్రతి రెండుగ్రామములకుమధ్యను పాంథశాల (Travellers' Bunglow)ము సాఫర్ల సత్రమొకటి యుండవలెను. దానిని గ్రామాధికారులు శుభ్రపరచి రక్షించుచుండ

వలెను. అక్కడికి వచ్చు పాంథులను, ఎక్కడనుండి ఎక్క
డకు ఏకారణమున బోవునది, అడిగి తెలుసుకొని వారి
యూరుపేరు వ్రాసిపెట్టుకొని రాత్రివేళల వారివద్దనుండు ఆయు
ధములను దీసికొని జాగ్రతబెట్టి సుఖముగా నిద్రింపుడని
జెప్పి ప్రతీహారులచే పాంథశాలను రక్షించి వేకువజామున నే
వారిని లేపి వారివస్తువులను వారికిచ్చి పొలిమేరవరకు వారిని
గ్రామస్థులసహాయముతో సాగనంపవలెను.

వంటఇల్లు, పశువులశాల, ధాన్యపు గాది మొదలగున
వన్నియు పడకటిల్లునకు దూరముగానుండుట మంచిది.
అయితే ధనికులు నూటికొకడే. వారు అన్ని ఏర్పాట్లు చేసు
కొనగలరు. చాలమందికి వేక్ ఫీల్డు పూజారిగారి గృహము
వలె ఒక్క గదియే, పగలు వంటయిల్లుగాను రాత్రిపడకటిల్లు
గాను మారవలసియుండును. అట్టివారు ధనికులవలె పెద్ద
గృహములు తమకు లేవని విచారము పెట్టుకొన కూడదు.
మనస్తాపము అనారోగ్యకారణములలో నొకటి. అట్టివాడు చిన్న
దానిని శుభ్రముగానుంచుకొని ప్రేమవలన నసౌకర్యములను
మరచిపోయి యింటిముందు నొకచెట్టును పెంచుకొని
దానినే ఇలవేల్పుగా పరిగణించుచు, దానినీడనే పగలు
రాత్రియుకూడ గడుపుట సంపూర్ణ ఆరోగ్యమును బొందు
టకు మూలమగును. ఆరోగ్యశాస్త్రరీత్యా నదియే మంచి
జీవనము. కాబట్టి బీదలే ధనికులకంటె నారోగ్యవంతులుగా
నుందురు. బీదతనము ఏహ్యమైనదికాదు. అదికూడ భగవ
ద్దత్తమే అని గ్రహించినవారికి విచారముండనే యుండదు.

రము జరుగుచుండును. ఇది చాలా ముఖ్యవిషయము. బిళ్ళ పెంకువేసి దానిపైన సాదాపెంకు వేయుటవలన, సందులు లేక వాయు ప్రచారమునకు ఆటంకము గలుగును. కాబట్టి కాపురముండు ఇండ్లకు దేశీయపద్ధతియే ఉత్తమము. అయితే అట్టి ఇండ్లలో ఎండవేళ పెంకులుకాలి వేడిమి లోనికి ప్రసరించుటచే, ఉక్కగానుండవచ్చును. గోడలకు సున్నము కొట్టుటవలన నవి వేడిమిని ఎక్కువగా వాకర్షించక బయటికే ప్రతిఫలింపజేయును. రాతిగోడలకంటె, ఇటుకగోడలే మంచివి. ఏలయన రాయి వేడిని ఎక్కువగా ఆకర్షించును. అట్లు ఆకర్షించుటవలన రాతిగోడలు గల ఇండ్లలోకంటె, మట్టిగోడలు, ఇటుకగోడలు గల ఇండ్లలో చల్లగానుండును. రాయి పరచిన నేల వేసవిలో వేడిగాను, శీతకాలములో చల్లగాను ఉండును. మట్టితో అలికిననేల అట్లుగాక వేసవిలో చల్లగాను, శీతకాలములో వెచ్చగాను ఉండును. గోడలకు మట్టిగిలాబా చేసి, సున్నముకొట్టిన చల్లగానుండును. రాతివలెనే సున్నపుగిలాబాగూడ వేడిని ఆకర్షించును. వేసవిలో పూరిండ్లలో నున్న సౌఖ్యము పెంకుటిండ్లలో నుండదు.

---

14. పరిశుభ్రకారులు.

పరిశుభ్రకారులు రెండువిధములు. సహజములు, కృత్రిమములు. ప్రకృతిసిద్ధమైనవి సహజములు; మనుష్యనిర్మితములు కృత్రిమములు. చల్లని నీరు, వేడినీరు, పొంగుచున్న నీరు, నీటియావిరి, సూర్యరశ్మి ఇవి ప్రకృతిసిద్ధములు; అనగా ఎండ, నీళ్లు సహజమయిన పరిశుభ్రకారులు. ఈ రెంటివల

దానికి ఒక్కొక్కగుణము గలదు. అందువలన రోగులు ఎండలో నిలబడుటవలన వారిరోగమునకు ఏరంగుకిరణము లవసరమో వానిని శరీరము బాగుగా ఆకర్షించుటచేత వారిరోగము కుదురును. కిరణచికిత్సకులు ఏరోగమునకు ఏరంగు అవసరమో గ్రహించి అట్టి రంగుఅద్దములద్వారా కిరణములను ప్రసరింపజేసి రోగములు కుదుర్చుచున్నారు. రోగనిర్ణయము సులభముగాదుగాన రోగములుద్వంద్వములుగానున్నను సూర్యకిరణచికిత్స అద్భుతముగా పనిజేయును.

ఈ ఏడురంగులేగాక కంటికిగోచరముకాని కిరణములుకూడ అందుగలవు. వానిలో ఊదారంగునకు సమీపముననుండు నవి రసాయనిక శక్తిగలవగుటచేత వాని ఆరోగ్యగుణము హెచ్చుగుచున్నది. ఎండలో నిలబడి సూర్యునికి నమస్కరించుటవలన నీకు ఆరోగ్యలాభముగల్గును. మిత్రునకు నమస్కరించుట తప్పుపనిగాదు.

పక్కబట్టలు, మురికిబట్టలు, మంచములు మొదలగు అన్నివస్తువులకును ఎండ తరచు తగులుచుండుట మంచిది. సూర్యపుటమువలన ఓషధులకు విశేషగుణము లబ్బును. మిత్రుడుచేయలేని యుపకారమేమి గలదు!

క్రొత్తసున్నము ఘాటుగానుండుటచేత సూక్ష్మక్రిములను నశింపచేయును. అందువలననే సున్నము నేలమీద ముగ్గుపెట్టుటకు, గోడలకు వెల్లగొట్టుటకు ఉపయోగించెదరు. తాంబూలములో వేసికొనుటవలన శరీరములోని క్రిములను హరించును. పసుపుకూడ శరీరమునకు బయటను, లోపలనుకూడ నున్న క్రిములను హరించును ఇవన్నియు విషతుల్యములు

గాని పరిశుభ్రకారులు. మనదేశములో పల్లెలయందుగూడ దొరకునవి. అందరియిండ్లలో ఎప్పుడును వాడుకలోనున్నవి. వానిగుణములను గ్రహించుటవలననే అవి ప్రతిదినోపయోగము లుగా జేయబడినవి.

ఇవిగాక లోపలికి తినుటకుగాక బయటికిమాత్రమే యుపయోగపడు మరికొన్ని పరిశుభ్రకారులు గలవు. వానిని ఉపయోగము దెలిసి జాగ్రతగా నుపయోగించవలెను.

<u>బోరికుచూర్ణము:</u>—ఇది తెల్లనిపొడుము. ఇది నీటిలో కలసిపోవును. ఇది అంతవిషముగాదు. కొంచెముపొడుము మరగిననీటిలో వేసిన ద్రావకమగును. ఇది నాలుగు చుక్కలు కండ్లు శుభ్రపడుటకు, కలకలు పుసులు పోవుటకు కంటిలో వేసికొనవచ్చును. కురుపులు, పుండ్లు కడిగి పొడుము పైన చల్లవచ్చును. చెవులో కురుపు రసి వచ్చినప్పుడు ఈపొడుము వేసి దూది పెట్టవలెను.

<u>ఫినైలు</u>—ఇది తారుసంబంధమైన ఒకద్రవపదార్థము. ఇది ఎర్రగా చిక్కగా ఆముదమువలె నుండును. దీనికి ఒకవిధమైన కిరసనాయిలువంటి వాసన గలదు. నాలుగు సేర్లనీళ్లలో కొంచెము వేసిన, నీళ్లు తెల్లగా పాలవలెనగును. ఈ నీళ్లు ముఖ్యముగా నేలకడుగుటకు, గుడ్డతడిపి నేలలలుకుటకు ఇతరవస్తువులను పైనతుడుచుటకు పనికివచ్చును. దీనిని శరీరము నకు తాకుటకు ఉపయోగించరు. రోగుల గుడ్డలు ఫినైలు నీళ్లలో తడిపి ఉతికి ఆరవేయవచ్చును. ఇదిఅన్నిటిలో చౌకగా దొరకును.

<u>కార్బాలిక్ ద్రావకము</u>:— ఇది ఉప్పుగడ్డలవలె స్ఫటికములుగానున్నను ఎండకే కరగి ఎర్రని ద్రావకమగును. దీనికి ఒకవిధమైన వాసనగలదు. ఇది విషము. నోటికిగాని,కంటికిగాని దీనివాసనఅయిన తగలగూడదు. దీనివి పదిచుక్కలు గరిటెడు కొబ్బరినూనెలోకలిపిచిడుములకు రాచుకొనవచ్చును. శేరునీళ్లలో కొంచెము కలిపి వైద్యులు చేతులు శుభ్రపరచుకొనుటకు, రోగుల కురుపులు, పుండ్లు కడుగుటకు ఉపయోగింతురు. ఇది చౌకవస్తువుగాదు. ఈమందునీళ్లలో రోగులు ఉమ్మివేసిన రోగబీజములు నశించును. నేలమొదలైనవి కడుగుటకు దీని నుపయోగించవచ్చును గాని ఖర్చువిశేషమగును.

<u>పొటాసియము పర్మాంగనేటు</u>:— ఇది ఊదారంగుగల చిన్నస్ఫటికములు. ఒక్కకణము నీళ్లలోవేసిన నీళ్లు ఎర్రగా నగును. ఇది విషముగాదు. దీనిని మాత్రలుగాకట్టి కలరారోగులకు ఆసుపత్రివైద్యులు ఇత్తురు. ఇది నూతులు, చెరువులలోని నీటిని శుభ్రపరచుటకు ఉపయోగకరము. దీనిని నీటిలో కలిపిన కల్మషము నశించువరకు రంగు విరగదు. రంగు విరిగేవరకు నీటి నుపయోగించకూడదు. కలరా మొదలగు అంటు వ్యాధులు ప్రబలునప్పుడు దీనిని నీటిలో కలుపుట మంచిది. గళాసెడునీళ్లలో రెండుకణములువేసి ఆనీటిని పుక్కిలించిన నోటిలోని సూక్ష్మజీవులుచచ్చి నోరు శుభ్రపడును. గొంతు రోగములకు మంచిది. నీటిలోని వృక్షసంబంధమైన మలినమును నిర్మూలముచేయుట కిది మంచిమందు.

గుగ్గిలము, సాంబ్రాణి, హారతికర్పూరము, యూకలిప్టసునూనె మొదలగువానివలన దుర్వాసనలు అణగునుగాని రోగబీజములు నశించవు.

కీటకములు, రోగవ్యాపకము.

అన్ని విధములయిన పురుగులవల్లను రోగములువ్యాపించును. సూక్ష్మజీవులవలన రోగములు పుట్టుచున్నవని చెప్పుట చేత, పురుగులవలన నీ సూక్ష్మజీవులు వ్యాపించునని నమ్మక



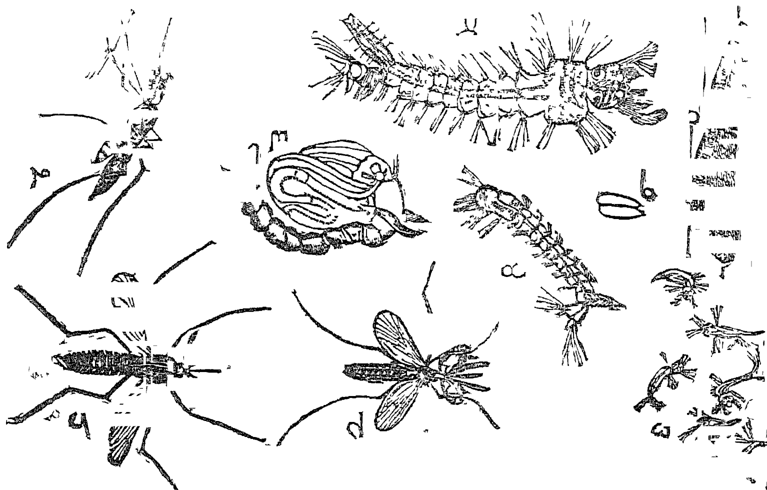
ఇంటి ఈగ.

౧. గ్రుడ్డు. (పెంటకుప్పలే దీని స్థానము).
౨. ప్రాకెడు పురుగు. (ఇది ఏడెనిమిది గంటలలోనే గ్రుడ్డునుండిపుట్టును.)
౩. గూడు (యోగనిద్ర) అయి దారురోజులలోనే గూడుకట్టును.
౪. ఈగపురుగు. (రెక్కలు కలది). వారము రోజులలో గూడునుండి వచ్చును. వచ్చిన కొద్దిరోజులలోనే 120 గ్రుడ్లను పెట్టును.

ఈగలను చంపుట.

(౧) పెంటకుప్పలు లేకపోయిన, ఈగపిల్లలు పెరుగుటకే వీలులేదు.

(౨) ఈగలను వలలలోబట్టి చంపివేయుట.



౧. గ్రుడ్లు అంటికొనున్న స్థలము.
౨. విడిగ్రుడ్లు. (ఒకటి రెండు రోజులలో పిల్లలగును).
3. పుట్టుచున్న పిల్లలు. (పాకునవి).
౪-౫ ఎదిగిన పిల్లలు (ప్రాకునవి) (వారమురోజులలో గూడుకట్టును.)
౬. గూడు కట్టుకొను దోమ. (యోగనిద్ర) మూడు రోజులలో పగులును.
౭-౮ ఆడుదోమలు (రెక్కలుకల్గి ఎగురునవి) వీనికి మీసములు తక్కువ.
ఇవే ఇతరులకు హానిచేయునవి.
౯. మగదోమ (రెక్కలది) (దీనికి మీసములు గలవు).

ఇవన్నియును నిజస్థితికంటె పెద్దవిగా జూపబడినవి. రెక్కల పురుగులు కాకమునుపే వీనిని చంపవలెను. రెక్కలు మొలచిన తరువాత చిక్కవు.

దోమలను నాశనముచేయు విధము.

(౧). పెంటకుప్పలు, మురికినీరు, చెమ్మప్రదేశము లేకుండ జేయుట.
(౨). నీరు నిలుచుచోట కిరసనాయిలు చల్లుట. కిరసనాయిలు నీటిమీద తేలి పిల్లలకు గాలి తగులకుండ జేసి చంపును.
(3). నీళ్లుగలచోట చేపలను పెంచుటవలన అవి దోమగ్రుడ్లను, పురుగులను తినివేయును.

తీరదు. అందువలన అన్ని పురుగులను మన శత్రువులుగా భావించి, శత్రుకోటి మధ్య మనము జీవింపవలసివచ్చినదని సర్వదా భయము జెంది మెలగవలసియున్నది. దోమలు, నల్లులు, ఈగలు, పేలు, మిణ్ణల్లులు, బొద్దిగలు, చిమ్మెటలు గొంగళులు, పెంకిపురుగులు ఇవన్నియు మన శత్రువులే. ఇవిగాక నీటిలో పురుగులు, గాలిలో పురుగులు, ఉమ్మిలో పురుగులు, విరేచనములో పురుగులు, రక్తములో పురుగులు, ఈవిధముగా శరీరములోపలను, బయటనుగూడ మనకు శత్రువులేగాని మిత్రులెచ్చటను గానవచ్చుటలేదు. కాబట్టి శత్రువులను మిత్రులనుగా జేసికొను శక్తి నీయందే యుండవలెనుగాని బయటినుండి రాదు. నీమనస్సు నిర్మలముగాను, నీశరీరము ఆరోగ్యముగాను ఉన్న నీకు విరోధులేయుండరు. నీమనస్సు ఎప్పుడు చెడునో, నీశరీరము ఎప్పుడు అనారోగ్యముగానుండునో అప్పుడే నీకు మిత్రులుగూడ శత్రులగుదురు. సర్వరోగములు ముందు మనస్సులోపుట్టును. కాబట్టి మనస్సుగట్టిజేసికొని భయమును విడిచి, ప్రేమను వృద్ధిజేసికొనుము.

ఆరోగ్యవంతుని రక్తమునందలి తెల్లకణములు ఎన్ని సూక్ష్మజీవులనైనను జయించి, ఎన్ని అన్యపదార్థములనైనను బయటికి నెట్టివేయ శక్తిగలవిగా నుండును. వానిని దురభ్యాసములవలన జెడగొట్టక ఆరోగ్యస్థితియందుంచిన నీకేమియు భయములేదు. కాబట్టి సదభ్యాసములను వృద్ధిజేసికొనుము.

15. రోగప్రాబల్యకాలము.

ప్రతిరోగమునకును బలము కొంతకాలముండును. తరువాత తగ్గును. కొన్నిటికి మొట్టమొదటను కొన్నిటికి చివరను బలముండును. కలరా పుట్టుకలో బలముగాపుట్టి రెండువారములలో బలముతగ్గిపోవును. మశూచికము పోకినప్పటికంటె, కుండలురాలిపోవునప్పుడే ఇతరులకు వ్యాపించుటకు ఎక్కువ వీలుండును. కాబట్టి ఆయాసమయములయందురోగులను జాగ్రతగానుంచి, ఇతరులకు రోగములువ్యాపించకుండ జేయవలెను.

కండ్లకలక:—వారమురోజులు. కండ్లు తెల్లబడి పుసులు కట్టుట మానువరకు అంటువదలదు.

పొంగు, ఆటలమ్మ, మశూచికము:—పొక్కులుమాడి పక్కులు రాలిపోవువరకు అంటువదలదు. కొన్నిటికి 20 రోజుల వరకును, కొన్నిటికి 40 రోజుల వరకును జాగ్రతగా నుండవలసియుండును.

గవదబిళ్ళలు:—బిళ్ళలు పూర్తిగా కరగిపోయి నములుటకు, తినుటకు వీలుగా నుండునంతవరకు పదిరోజులలోపు వనే ఈవ్యాధికుదురును.

కోరింతదగ్గు:— ఇది మూడునెలలవరకు కొందరిని బాధించును. కొందరకు నెలలోనే తగ్గును. దగ్గు తగ్గిపోయి అన్నము బాగా ఇముడువరకు జాగ్రతగా నుండవలెను.

సన్నిపాతజ్వరము:— మూడు వారములు మొదలు నాలుగువారములవరకు నడచును. రెండవవారములో జ్వరము వకు తీవ్రదశ.

ఇన్ఫ్లూయెంజాజ్వరము:—జ్వరముతగ్గినవెనుక గూడ నాలుగైదురోజులవరకు అంటు వలదు.

ఒక్కటేసూత్రము:—సంపూర్ణఆరోగ్యముచేరి, ఆరోగ్యస్నానముచేయువరకు రోగముగలదనియె ఎంచవలెను. ఈకాలము అందరకును ఒక్కటిగానుండదు.

---

16. తాత్కాలిక అపాయములు, చికిత్సలు.

విషజంతువులు కుట్టినప్పుడు చేయవలసిన ప్రథమ వైద్యము ఇదివరకే చెప్పబడినది.

రేగడిమట్టి మెత్తగా జావవలె కలిపి, కుట్టిన చోటుకు పైనను క్రిందనుగూడ పూత పూయుటవలన కొందరకు బాధ తగ్గును. పాముకాటునకు ఒకతులము మెత్తని పసుపును తెల్ల గరికెరసములో కలిపి త్రాగించిన విషము విరిగిపోవును.

కముకు దెబ్బలు:— నడుచునప్పుడు ఎదురుదెబ్బ తగులుటవల్లను, ఎక్కడనుండియైన పడినప్పుడును, దెబ్బతగిలి శరీరము కమికి నల్లబడి గడ్డకట్టవచ్చును. ఆ భాగమునందలి రక్తనాళములు చిదరిపోవుటవలననే అది కములును. దెబ్బ తగిలిన వెంటనే తడిగుడ్డకట్టిన నొప్పి తగ్గును. తరువాత రోజు కొకసారి వేడినీటితో, కాచిన కముకు పోయి, నాళములు సర్దుకొనును. వాపుల కన్నిటికిని తడికట్టును, వేడి కాపును చికిత్సలు. బెణుకు నొప్పులకుగూడ నిదే చికిత్స.

ముక్కు బెదరి రక్తము కారుట:— వెంటనే మెడ చుట్టునున్న గుడ్డలు తీసివేసి, గాలి తగులుచోట పద్మాసన

ముగా కూర్చుండబెట్టి, తల పైకెత్తి, రెండుచేతులను తలపై నిలువుగా ఎత్తియుంచవలెను. చల్లని నీటితో ముక్కు కడు గుచు, మాడున తడిచేయుచుండవలెను.

విషము మ్రింగుట:— తెలియకగాని, తెలిసికాని ఏదైన విషమును మ్రింగినప్పుడు వెంటనే కక్కించు ప్రయత్నము చేయవలెను. నోటిలో వ్రేళ్లుపెట్టి బలవంతముగా డోకు పుట్టించుట ఒక పద్ధతి. ఇది అన్ని సమయముల యందును జేయవచ్చును. దీనితోపాటుగ విషమును విరిచి వేయుటకు విఱుగుడు ప్రయోగించవలెను.

మనదేశములో తరుచు ఉపయోగించునది నల్లమందు విషము. ఇది మ్రింగుటవలన డోకు పుట్టదు. కాబట్టి డోకు పుట్టించి; పులిమజ్జిగ త్రాగించిన విరుగుడగును. వేడినీళ్లలో ఉప్పుగాని, ఆవాలపొడుముగాని వేసి త్రాగించినగూడ డోకు పుట్టును. నీళ్లలో కుంకుడుకాయ నురుగు కలిపి త్రాగించి నను డోకుపుటును. ఉల్లిపాషాణము మ్రింగిన దానంతట అదే డోకుపుట్టి నివారణ గావచ్చును.

రాగిచిలుము:— రాగి పాత్రలు శుభ్రముగా తోమక పోవుటచేతను, మజ్జిగ, నెయ్యి మొదలైనవాటిలో రాగి నాణెములు, రాగివస్తువులు పడుటచేతను రాగి చిలుము పుట్టును. ఇది కడుపులోనికి వెళ్లిన, డోకుపుట్టించి, పాలు గాని, గంజిగాని త్రాగించిన విరిగిపోవును.

రసకర్పూరము మొదలైన పాదరస విషములు:— వేడిపాలుగాని, గంజిగాని త్రాగించి, డోకు పుట్టించవలెను.

అగ్గిపుల్లల విషము:— పిల్లలు అగ్గిపుల్లలు నమిలిన యెడల వెంటనే డోకు పుట్టించవలెను. డోకు బాగారాని యెడల మూడు వడ్లగింజలయెత్తు మైలతుత్తము గళాసెడు నీళ్ళలో కలిపి త్రాగించవలెను. డోకు పుట్టి విషము విరుగును.

డోకులు విశేషముగానుండి, భరించుటకు కష్టముగానున్న, మనిషిని పరుండబెట్టి, చల్లని నీరు చెంచాతో పోసి గొంతుక తడుపుచుండవలెను.

చంటిబిడ్డగుణము:—దీనినే బాలపాపచిన్న యందురు. ఇది చిన్నబిడ్డలయందును, పసిపాపలయందును గూడ, కనబడును. ఏదో యొక రోగము వచ్చుటకు ముందు ఇది చిహ్నముగా కనబడును. దీనివలన హఠాత్తుగా బిడ్డలు కొయ్యబడిపోదురు. అప్పుడు మనవారు తొందరబడి శరీరముమీద కాల్చి ప్రాణమువచ్చునట్లు చేయుదురు. కాల్పు మచ్చలు బ్రతికినంత కాలము నిలిచి, బిడ్డలతో పెద్దవగుచుండును. అజీర్ణము దీనికొక ముఖ్యకారణము. అజీర్ణము పుట్టకుండ జాగ్రతపడిన ఈగుణము కనబడదు. కాల్చుటకు బదులు నీరుల్లిపాయ, అమ్మోనియా (నవాసారము, సున్నము నూరిన వచ్చును.) మొదలైన ఘాటువస్తువులను ముక్కుదగ్గరబెట్టిన స్పృహ వచ్చును. తరువాత ఎనీమాపట్టి విరేచన సాధనము చేయవలెను. బిడ్డను కదలనీయక పరుండబెట్టి శరీరము వేడిగానున్న, చల్లనీటిలో గుడ్డముంచి శరీరము ఒత్తవచ్చును. శరీరము చల్లగానున్న వేడినీటిలో గుడ్డపిడిచి ఒత్తవలెను. అన్ని సమ

యములయందును పొత్తికడుపుమీద చల్లనినీరు పోయుచు కుడినుండి యెడమవైపునకు గుడ్డతో పది నిముషములు రుద్దుట చాల యుపయోగము. అట్లు రోజుకు రెండు మూడు సారులు చేయుచుండవలెను.

ఎక్కిళ్లు:—ఎక్కిళ్లు వచ్చినపుడు మనవారు ముక్కు నోరు మూసికొని ఒక నిముషముండుమని చెప్పుదురు. అట్లు శ్వాస బిగబట్టుటవలన ఒక్కసారిగ పెద్దశ్వాస లోనికి పోవును. ఇదే దీనికి చికిత్స. మంచినీళ్ళు త్రాగుమని కూడ చెప్పుదురు. మంచినీళ్లు త్రాగినప్పుడు శ్వాస ఆచి పీల్చవలసి వచ్చును. దీని యభిప్రాయము కూడ పెద్ద శ్వాసపీల్చుటయే.

పిల్లలకు ఎక్కిళ్లు వచ్చినపుడు ఏదో దొంగతనము చేసినట్లో, తప్పుపని చేసినట్లో, లేనినింద మోపుదురు. అట్లు చేయుటవలన వారికి కోపమువచ్చి "ఆ" అని చెప్పి, వారికేమియు తెలియక ఆలోచనలో బడుదురు. అందువలన వారికి దీర్ఘశ్వాస గల్గును. ఈమూఢాచారమునందు ఎంత శాస్త్రజ్ఞాన మిమిడియున్నదో చూచితిరా?

అనుబంధము.

ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుట.

(చెన్నపట్టణము పబ్లిసిటీ బ్యూరో వారు ప్రకటించినది.)

మనకు ఉండగల సంపదలన్నిటిలోను మంచి ఆరోగ్యము ఉత్తమమయినది. అది మనకు లభించి యున్నపత్తు

మందు దానిని మనము సులభముగా కాపాడుకొనగలుగుదుము. అయితే అనేకమంది తమ మూఢత్వము వల్లగాని, అజాగ్రతవల్లగాని మంచి ఆరోగ్యము కలవారై యుండుటకు ప్రయత్నింపరు. కొన్ని వేళలందు మంచి ఆరోగ్యము కలవారుకూడా దానిని సులభముగా పోగొట్టుకొనెదరు.

ప్రతివాడును కొంచెము ప్రయాసపడిన పక్షమందు మంచి ఆరోగ్యము కలిగినవాడయి యుండవచ్చును.

మనము మంచి ఆరోగ్యము కలవారమయి యుండ డడమునకు ఈ దిగువను వ్రాసిన విషయములనుగూర్చి మిక్కిలి జాగ్రత కలిగియుండవలెను:—

(1) అన్నపానాదుల విషయమయి జాగ్రతకలిగి యుండుట.

(2) తగినంత దేహపరిశ్రమ జేయుట.

(3) చక్కగా ఊపిరితీయుట.

(4) స్వచ్ఛమయిన గాలినిపీల్చుట; మన ఇండ్లలోనికి వెలుతురును బాగా రానిచ్చుట.

(5) పరిశుభ్రత కలిగియుండుట.

(6) కావలసినంతగా నిద్రపోవుచుండుట.

(7) దురభ్యాసములను విడిచివేసి సదాచారములను వెంబడించుట (అనుసరించుట)

(1) అన్నపానాదులు:—వీటితో సంబంధించిన ముఖ్య విధి ఏదనగా మితత్వము. దినమునకు రెండు మారులు భోజనముచేయడము చాలును. మూడు మారులకంటె ఎక్కువగా

భుజించడము అనావశ్యకమై యుండి తరుచుగా ఆరోగ్యమును చెరుచును. మనము భుజించే పదార్థములు రుచిగా నుండేవై యుండవలెను. వాటిని మనము నెమ్మదిగా పుచ్చుకొనవలెను; బాగా నమలవలెను. ఇట్లు చేయుటవల్ల అవి బాగా జీర్ణమయి మనకు బలమునిచ్చును. అజీర్తిగాని, విరేచనములుగాని కలుగవు. మనము దినదినము పుచ్చుకొను ఆహార పదార్థములలో కొన్ని మంచిపాలును, పండ్లును చేరి యుండవలెను, మనము ఉదయమున నిద్రనుండి మేలుకొనగానే ఒక పంచపాత్రెడు నీళ్ళను త్రాగవలెను. ఆలాగుననే భోజనము చేయక మునుపుగాని, చేసిన తరువాతగాని చేయవలెను. భోజనము చేయునపుడు నీళ్ళను మిక్కిలి కొద్దిగా మాత్రమే పుచ్చుకొనవలెను. తేనీళ్ళను కాఫినీళ్ళను సాధ్యమయినంతమట్టుకు తగ్గించివేయవలెను (మానుట మంచిది.) మద్యపానమును ఎంతమాత్రమును చేయరాదు. మిఠాయిలను, కారపు వస్తువులనుకూడా విడిచిపెట్టివేయవలెను. ఆకలియే నోటికి రుచిపుట్టించును.

(2) తగినంత దేహపరిశ్రమ చేయుట:—మనము ఉదయమునను సాయంకాలమందును కొంత దేహపరిశ్రమను చేయుచుండవలెను. మనము దినమంతా మన ఇండ్లలోనే కాళ్ళు ముడుచుకొని కూర్చుండరాదు. ఉదయమున కొంచెము సేపయినను, సాయంకాలమున చాలా ఎక్కువసేపును దేహపరిశ్రమను చేయవలెను. కొంతదూరము నడవడమయినను, లేక, కసరతు చేయడమయినను, ఆడుకొనడమయినను మంచిది.

మన ఊపిరి తిత్తులు మంచి గాలిని విశేషముగా పీల్చుకొన గలుగునట్లు మనము వాటికి వీలు కలుగచేయవలెను.

(3) చక్కగా ఊపిరితీయుట.—అనేకులు సరిగా ఊపిరి తీయడమనగా ఏమిటో తెలియకున్నారు. విశేషముగా విగ్రహములవలె కూర్చుండి యుండేవారును, వ్రాతబల్లలు మొదలయిన వాటివద్ద కూర్చుండి తమ పని చేసుకొనుచుండే వారును దీని విషయమయి మిక్కిలి జాగ్రతగా నుండవలసి యుంటున్నది. ఊపిరి తిత్తులు నిండునట్లుగా మంచి గాలిని పీల్చుకొనడమువల్ల మన రక్తము దేహములో బాగా ప్రవ హించ గలుగుటయేగాక, మన ఊపిరి తిత్తులకుకూడా ఏవిధ మయిన జాడ్యమును రాకుండును. మనము చక్కగా ఊపిరి తీయగలుగుటకు మన దేహమును నిటారుగాను, మనఛాతిని విశాలముగాను ఉంచుకొనడము మిక్కిలి అవశ్యమయి యున్నది. మనము ఈ దిగువను చెప్పినట్లు చేయడమువల్ల చక్కగా ఊపిరి దీయగలుగుదుము:—

1 పడకమీదనే

(i) (క) వీపుమీద చాపచుట్టవలె వెలికిల పరుండి చేతులను బాగా తలకు పయిగా చాచి ఊపిరి తీయుము.

(చ) అంతట చేతులను పక్కలకు తీసికొనివచ్చి పొత్తి కడుపును అక్కళించుచు ఊపిరి విడువుము.

ఈలాగున అయిదు సారులు చేయుము.

(ii) వెలికిలగా పరుండి నీ దేహమును పయికెత్తి బాగా ఊపిరి విడుచుచు ముందుకు వంగుము. తరువాత ఊపిరి తీయుచు మెల్లగా పరుండుము.

ఈలాగున అయిదు సారులు చేయుము.

(iii) వెలకిలగా పరుండి చేతులను తలయొక్క వెనుక ప్రక్కయందు జోడించి, కాళ్లను పయికెత్తుచు బాగా ఊపిరి తీయుము. అంతట ఊపిరి విడుచుచూ యథాస్థానమునకు తిరిగి రమ్ము.

ఈ లాగున అయిదు సారులు చేయుము.

II పడకవిడిచి వచ్చి

(iv) (క) నిటారుగా నిలుచుండి చేతులను గట్టిగా బిగబట్టి మెల్లగా ముందుకును పయికిని వాటిని చాచి క్రిందికి తీసికొనిరమ్ము. ఇట్లు చేయునపుడుఛాతీని బాగావిప్పియుంచి ధారాళముగా ఊపిరి తీయుము. నడుమును గట్టిగాబిగించుకొనుము. (లంగోటీ కట్టుకొనుము.)

(చ) దేహమును నిటారుగా ఉంచుకొని చేతులను చాచి జోడించిన తరువాత నడుముమీదకు దించుము. ఇట్లు చేయుచున్నపుడు బాగా ఊపిరి విడువుము.

ఈలాగున అయిదుసారులు చేయుము.

(v) (క) పాదములను సుమారు 18 అంగుళములు దూరమునఉంచి, చేతులను ముందుకును పయికిని వెనుకకును చాచుచూ బాగా ఊపిరి తీయుము.

(చ) దేహమును ముందుకును క్రిందికిని వంచుచూ, చేతులను కాళ్ళనడుమను సాధ్యమయినంతదూరమునకు నేలను అంటునట్లుగా చాచుచూ బాగా ఊపిరి విడువుము.

ఈ లాగున అయిదుసారులు చేయుము.

(vi) పాదములను సుమారు 18 అంగుళముల దూరమున ఉంచి, చేతులను భుజములకు సూటిగా ఎత్తిఉంచి, దేహమును కుడిప్రక్కకు వంచుచూ కుడిచెయ్యి దాదాపుగా నేలను తాకునట్లు చేయుము. ఇట్లు చేయునప్పుడు కాళ్ళను నిటారుగానే ఉంచి సహజమయిన విధమున ఊపిరితీయుము.

ఈ లాగున అయిదేసి మారులు రెండు ప్రక్కలకును తిరిగిచేయుము.

(vii) (క) పాదములను సుమారు 18 అంగుళముల దూరమున ఉంచి చేతులను, ముందుకును పయికిని వెనుకకును చాచుచూ బాగా ఊపిరి తీయుము.

(చ) అట్లు చేయునప్పుడే తిరిగి, దేహమును కుడి ప్రక్కకు వంచుచును, కుడికాలికి ఆవలి ప్రక్కను నేలను తాకుచును బాగా ఊపిరి విడువుము.

(ట) దేహమును నిటారుగా పయికి సాగించి బాగా ఊపిరితీయుము.

ఈలాగున ఇరుప్రక్కలందు అయిదుసారులు చేయుము.

(viii) మొదట బాగా ఊపిరితీసి, తరువాత కొంచెము గాను పూర్తిగాను ఊపిరి విడువుము. ఇట్లా రెండు మూడు సారులు చేయుము.

(ix) అలసిపోవువరకును, ఒక్కచోటనే నిలుచుండి అయినను, పరుగెత్తుచునయినను, గంతులు వేయుచునయినను, దుముకుచునయినను, గాలితో సాముచేయుచునయినను, లేక మరేవిధముగానయినను దేహపరిశ్రమను చేయుము.

అంతట చన్నీళ్ళలో స్నానముచేసి ఒడలికి బాగా వెట్టపుట్టునట్లు రాచుచు తుడుచుకొనుము.

(4) స్వచ్ఛమయిన గాలియును వెలుతురును:—స్వచ్ఛమయినగాలి ధారాళముగా వచ్చుచుండేచోట మనము రాత్రులందు నిద్రపోవలెను. మనము పగటివేళకూడ కొంత సేపు బయట తిరుగుచుండవలెను. కాని ఆ వెలుగు మనకండ్లకు బాధకరముగా నుండరాదు. మనము ఏది చదువవలసియున్నను దానిని మంచి వెలుగులోమాత్రమే చదువుచుండవలెను. మనము దేనినిగాని చాలాసేపు చదువుచుండరాదు. కొంచెముసేపుచదివిన తరువాత మనకన్నులకు కొంచెము విశ్రాంతినియ్యవలెను. మనకు దృష్టివుండుట మిక్కిలి వెలపెట్టరాని వరమని మనముగ్రహించియుండవలెను. మన కన్నులమీద వెలుతురు విశేషముగా పడరాదు. ఒక అరగంటసేపు చదివినతరువాత ఆయిదు నిమిషములయినను మనకన్నులకు విశ్రాంతి నియ్యవలెను. మనము వ్రాయవలసియున్నప్పుడు కూడా పెద్ద అక్షరములతో స్పష్టముగా తెలియునట్లు వ్రాయవలెను. మన కంట నీళ్లుకారినను లేక మనదృష్టి జబ్బుగానున్నను, లేక మనకు తలనొప్పులు వచ్చుచున్నను మనము వెంటనే కంటివైద్యునికి తెలియజేసి తగినచికిత్స చేయించుకొనవలెను మన దృష్టి జబ్బిచ్చినపక్షమందు, మనము ఏపనిని చేయబోయినను దానిని బాగా చేయలేక పోవుదుము.

(5) శుభ్రత.—మనమెంత శుభ్రముగానుందుమో అంత ఎక్కువ ఆరోగ్యముకలవారమయి యుండగలుగుదుము. మన తలలో చుండుగాని తలవెంట్రుకలలో మురికిగాని ఏమాత్రమును ఉండరాదు. మన పళ్లను, పళ్ల ఇగుళ్లను శుభ్రముగానుంచు కొనుట మిక్కిలి యావశ్యమయియున్నది. అవిఎప్పుడు చెడిపోవునో అప్పుడు మనము వెంటనే పంటివైద్యుని సలహాను పుచ్చుకొనవలెను. మన పళ్లలో చీము మొదలైనవి పట్టుటవల్లను, మనకు పిప్పిపళ్లు ఉండడముచేతను ఇతర కారణములవల్లకంటె మన ఆరోగ్యమెక్కువగా చెడిపోవునని మనము బహుశః అనవచ్చును. మనము మన కన్నులను, ముక్కులను, గొంతును దినమున కొకసారి ఉప్పునీళ్లతో కడుగుకొనుచుండడము మంచిది. ఒక పంచపాత్రెడు నీళ్ళలో రెండు ఉద్ధరిణల ఉప్పును కరిగించిన చాలును. మనము అన్నపానాదుల విషయమునను, దేహ పరిశ్రమ విషయమునను కూడా పయిన చెప్పినట్లు జాగ్రతకలిగియుంటిమా మనకు మలబద్ధదోషము కనిపించదు. అయితే అవశ్యమయినపుడు మనము కొద్దిగా అప్పుడప్పుడు భేదికి పుచ్చుకొనవలెను. మనమెప్పుడును చెప్పులనుగాని పావుకోళ్ళనుగాని తొడుగుకొని బయట తిరుగుచుండవలెను. అప్పుడు మనకు వీథులలోని మురికియును కొంకెపురుగు (hook-worm) లు మొదలయినవియును, ఏ హానియును చేయలేకపోవును.

(6) నిద్ర:—పయిన చెప్పిన ఆరోగ్యధర్మముల నన్నిటిని మనము ఆచరించుచున్న పక్షమందు మనకు సుఖనిద్ర

తనంతటతానే తప్పకుండావచ్చును. ప్రతి మనిషికిని దినమునకు
సుమారు ఏడుగంటలసేపు నిద్రపోవుట అగత్యమయియున్నది.
మనకు పని ఎక్కువగా నున్నదని మనమెన్నడును నిద్ర
మానుకొనరాదు. మనకు కావలసియుండునంతగా మనము నిద్ర
పోవకపోతిమా, మన ఆరోగ్యము చెడిపోయి మనము చేసే
పనికూడా అంత బాగా ఉండకపోవును. ఎవరికయినా నిద్ర
పట్టకపోయిన పక్షమందు అట్టివాడు పరుండువేళ కనీసము
ఒక అరగంటసేపు ఇంక ఉన్నదనగానే చదవడము, విశేష
ముగా ఆలోచించడము మొదలయిన పనులన్నిటిని మాని
వేయవలెను. అట్టివాడు పరుండకముందు కొంచెముదూరము
బయటిగాలిలో నడవడము మంచిది. తలను ముఖమును చల్లని
నీటితో తుడుచుకొనడముకూడా మంచిది. కొంచెము
ఎత్తు తలగడలను వాడుటయును మంచిది. కాఫీయును
పొగాకును నిద్రకు బద్ధవిరోధులని అందరును తెలిసికొన
వలెను. వైద్యుడు చెప్పితేనేగాని నిద్రపట్టుటకు ఎన్నడును
మందులు పుచ్చుకొనరాదు.

దురభ్యాసములను త్యజించి సదాచారములను అల
వాటు చేసికొనడము:—మనము చెడ్డపుస్తకములను ఎన్న
డును తాకక నీతిబోధకములయిన గొప్ప గ్రంథములను
మాత్రమే చదువుకొనుచుండవలెను. మనము చదివిన మంచి
విషయములను స్వానుభవములోకి తెచ్చుకొని ఆచరణా
లోకికూడా తెచ్చుకొనవలెను. మనకు ఉత్సాహకరములయిన
పనులను ఆరోగ్యకరములయినవాటిని మాత్రమే మనము

చేయుచుండవలెను. మనమెన్నడును వృథాగా కాలయాపనము
చేయరాదు. మనమెన్నడును పొగచుట్టలను త్రాగగూడదు.
మన విద్యార్థులలో ననేకులు తాము చదువుకొన్న విష
యములను సరిగా జీర్ణించుకొనుచుండలేదు. ఇది విచారకర
మయిన సంగతి. అట్టి వారందరును నేడు నేర్చుకొనిన విష
యములను మరునాడు తిరిగి పుస్తకములను చూడకుండగనే
జ్ఞాపకము చేసికొని కొన్ని ప్రశ్నలను తామే వేసుకొని వాటికి
ప్రత్యుత్తరములను వ్రాసికొని అవి సరిగానున్నవేమో చూచు
కొనుచుండవలెను. ఇంతేగాక విద్యార్థులందరును తమ చదు
వులతో సంబంధములేని ఇతర విషయములనుగూర్చి కొన్ని
వ్యాసములు, ఉపన్యాసములు మొదలయినవాటిని వ్రాయు
టను అలవాటు చేసికొనుచుండవలెను. వారు సంగీత విద్య
వలన కలుగు మేలునుగూర్చిగాని, రబ్బరు వ్యాపారమువలన
కలుగు లాభములను గూర్చిగాని, స్వదేశాభిమానము మొద
లగు విషయములనుగూర్చిగాని వ్యాసములు వ్రాయుచుండ
వలెను. అట్లాగుననే వారు తోడివిద్యార్థులతో వారు వివిధ
ములయిన విషయములను సంభాషించుచును, వాదించు
చును ఉండవలెను. వారి బుద్ధి వికసించుటకు ఇట్టి కార్యముల
కంటె మరేవియు అంతగా తోడ్పడ నేరవు.

ఈపత్రికలో చెప్పినదంతయును మన దేశస్థులయొక్క
బుద్ధివికాసమునకును దేహారోగ్యమునకును మిక్కిలి సహాయ
కారియగును. మనము ప్రతిదినమును మన బుద్ధి నుపయో
గించి పని చేయుచుండడమును బాగా అలవాటు చేసుకొను

చుండవలెను. ఇట్లు చేసిన పక్షమందు మనము ఎటువంటి అవసర సమయమందుగాని తెలివితోను, చక్కగాను పనిచేయ గలుగుదుము. మనము ఎటువంటి కష్టకాలమందయినను సురక్షితముగా గట్టెక్కగలుగుదుము.

(ఇందలి విషయములను బాలురు చక్కగా గ్రహించి, వ్యాకరణదోషములను అనుకరించరాదు.)

వనే సర్వరోగములు కుదుర్చుకొనవచ్చును. ఇవి అందరకును, అన్నిచోట్లను లభ్యమగునవి. ఈ రెండును భగవంతునిచే నేర్పడిన వైద్యశిఖామణులు. ధనముకోరకయే వీరు వైద్యము చేయుదురు. సేవయే వాని ప్రధానధర్మము. మొదటిది పాతాళ, మర్త్యలోకము లందు పాతాళగంగ, గంగ రూపములను; ఆకాశమునందు ఆవిరిరూపమున ఆకాశగంగగాను వ్యాపించియున్నది. రెండవవాడు మిత్రనామముగల లోకబాంధవుడు.

చల్లని నీటివలన చెంబులు, వంటపాత్రలు, బట్టలు మొదలయిన వానికన్నిటికిని పవిత్రతకల్గును. వేడినీటి వలన మురికిబట్టలు, జిడ్డు చమురు తగిలిన వస్తువులు శుభ్రపడును. మరుగునీరు,ఆవిరి వలన కుళ్ళుగుడ్డలు, మురికిప్రదేశములు శుభ్రపడి సూక్ష్మజీవులు నశించును. నీటిలో వేపాకు మొదలైనవి వేసి కాచుట వలన, ఆనీటికి ఓషధిగుణముగల్గి, కురుపులు వ్రణములు, పుండ్లు మొదలయినవి కడుగుటకును, సూక్ష్మజీవులను నాశనము చేయుటకును పనికివచ్చును. పసుపు కలిపిననీరు గూడ నిట్టిదే.

సూర్య రశ్మివలన అనేకమయిన సూక్ష్మ జీవులు నశించును దీనికి కారణము దాని వేడిమి యొకటె గాదు. సూర్యకిరణములందు కంటికిగానవచ్చు ఏడు రంగులు గలవు. అవియె ఇంద్రధనుస్సునందలి ఏడురంగులు. అందువలననే సూర్యునికి సప్తార్చి (ఏడుమంటలుగలవాడు) అని పేరు. సప్తజిహ్వ(ఏడునాలుకలుగలవాడు)అని కూడ పేరు. ఏడునాలుకలును, ఏడుమంటలును ఈసప్తవర్ణములే. ఒక్కొక

మురికి కాలువలు, ఫ్యాక్టొరీలు, నీటి కుళాయిలు గల పట్టణములయందు కాపురముండవలసినవారు పరిస్థితులకు భయపడి, అసహ్యము పుట్టించుకొనక వానినిగూడ ప్రేమతోనే గారవించుకొనుచు, అట్టిస్థితులనుండి విమోచనమగుట పాపవిమోచనముగా నెంచుకొనుచు త్వరలో తొలగి ప్రకృతిసహాచర్యమున ఆనందమును బొంద ప్రయత్నించుచుండవలెను. పట్టణజీవనము ఎవరికివారు కోరి తెచ్చిపెట్టుకొనినదగుటచేత అందలి అసౌకర్యములకు వారే బాధ్యులు. ఎంత సౌఖ్యము వెచ్చించినను పట్టణములు ఎన్నటికిని ఆరోగ్య ప్రదేశములు కానేరవు. లండను నగరమున గాపురముండు ధనికులందరును కొన్ని నెలలు పల్లెలయందు గడపి ఆరోగ్యప్రాయశ్చిత్తమును బొందుచుందురు. పట్టణములను ఆరోగ్యశాఖాధికారులు వృద్ధి జేయుచున్నారనిన అవి గ్రుడ్డిలో మెల్లయగుచున్నవనే గాని, పల్లెలయందలి ప్రాకృత జీవనము వాని కెన్నటికి లభింపదు.

వసారాలు:—ఇంటికి చుట్టును వసారాలుండుట చాల యుపయోగము. అవి తెరచుకొని యుండవలెను గాని గోడలతో మూసియుండగూడదు. లోపలిగదులలోకంటె, వసారాలలోనే గాలి, ఎండ బాగా తగులునుగాన, అక్కడనే కాలమంతయు గడుపుట మంచిది.

పైకప్పు:—మన దేశాచారము ప్రకారము మన ఇండ్లపై వేసికొను కప్పు కొన్ని విధముల చాలయుపయోగము. పెంకుటకప్పును, దానిపైన చిన్నవంపు పెంకుల దొంతరలుంచు ఉండుటచేత ఎల్లప్పుడును దానిగుండ వాయుప్రచా